

อนุสรณ์
งานพระราชทานเพลิงศพ นางประยงค์ เวชพันธุ์

อนุสรณ์

งานพระราชทานเพลิงศพ

นางประยงค์ เวชพันธุ์

เป็นกรณีพิเศษ

ณ เมรุวัดมกุฏกษัตริยาราม กรุงเทพมหานคร
วันพฤหัสบดีที่ ๒ เมษายน พ.ศ. ๒๕๓๐

รำลึกในพระมหากรุณาธิคุณ

นางประยงค์ เวชพันธุ์ ได้ถึงแก่กรรม เมื่อวันที่ ๕ มีนาคม ๒๕๒๘ ในการนี้ได้รับพระมหากรุณาธิคุณล้นเกล้าล้นกระหม่อม ทรงพระกรุณาโปรดเกล้า โปรดกระหม่อมพระราชทานเพลิงศพเป็นกรณีพิเศษ ณ เมรุวัดมกุฏกษัตริยาราม กรุงเทพมหานคร ในวันพฤหัสบดีที่ ๒ เมษายน ๒๕๓๐ เวลา ๑๗.๐๐ น. นับว่าเป็นเกียรติอันสูงสุดแก่นางประยงค์ เวชพันธุ์ และวงศ์ตระกูล

ข้าพระพุทธเจ้า บุตร หลาน และบรรดาญาติทั้งหลายของนางประยงค์ เวชพันธุ์ ขอพระราชทาน พระบรมราชวโรกาส กราบถวายบังคม ณ เบื้องพระยุคลบาท ด้วยความสำนึกในพระมหากรุณาธิคุณอันหาที่สุดมิได้ และขอเทิดทูนพระมหากรุณาธิคุณไว้เหนือเกล้าเหนือกระหม่อมชั่วกาลนาน

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อมขอเดชะ
ข้าพระพุทธเจ้า

พลอากาศโทวิเชียร เวชพันธุ์
นางอำไพ เวชพันธุ์
นางสาววรินดา เวชพันธุ์
นายเสนิส เวชพันธุ์
นางสาววิศรา เวชพันธุ์
นางสาวอนัญชนา เวชพันธุ์

(แบบ ค.)

หมายรับสั่งที่ ๑๗๐๗

สำนักพระราชวัง

๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๓๐

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงพระกรุณาโปรดเกล้า ฯ พระราชทานเพลิงศพ นางประยงค์ เวชพันธุ์ เป็นกรณีพิเศษ ณ เมรุวัดมกุฏกษัตริยาราม กรุงเทพมหานคร

วันพฤหัสบดี ที่ ๒ เมษายน ๒๕๓๐ เวลา ๑๗.๐๐ น. พระราชทานเพลิง

วิชัย/พิมพ์/ทาน.

วัน	หน้าที่ พนักงานพระราชพิธี
	นำหมายเรียน เจ้าภาพศพ นางประยงค์ เวชพันธุ์ เพื่อทราบ เครื่องพระราชทานเพลิง และเจ้าพนักงานผู้เชิญมานี้ เจ้าภาพไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายอย่างใดทั้งสิ้น.

ทั้งนี้ ให้จัดการตามหน้าที่และกำหนดวันตามรับสั่งอย่าให้ขาดเหลือ ถ้าสงสัยก็ให้ถามผู้รับรับสั่ง

โดยหน้าที่ราชการ

ผู้รับรับสั่ง



นางประยงค์ เวชพันธุ์

๒๐ มิถุนายน ๒๔๓๖ - ๕ มีนาคม ๒๕๒๘





"คุณแม่"

คุณแม่ประยงค์ เป็นชาวอำเภอผักไห่ จังหวัดพระนครศรีอยุธยาโดยกำเนิด เป็นบุตรคนที่ ๓ ในจำนวน ๕ คน ของคุณตายี่ และคุณยายเหลี่ยม พันธุ์วุฒิ เกิดเมื่อวันอังคาร ขึ้น ๗ ค่ำ เดือน ๘ ปีมะเส็ง ตรงกับวันที่ ๒๐ มิถุนายน พ.ศ. ๒๔๓๖ พี่ชายคนโต พี่สาวคนที่ ๒ และน้องชายอีก ๑ คน เสียชีวิตหมดแล้ว คงเหลือน้องชายคนเล็กอีกคนหนึ่ง คือ นายตุ๊ พันธุ์วุฒิ ในตอนเด็กคุณแม่ได้เรียนหนังสือกับคุณครูชื่อ พ่วง ซึ่งจอดแพอยู่เยื้องกับบ้าน คุณแม่กำพร้าบิดาตั้งแต่ยังเล็ก ครอบครัวจึงมีคุณยายเป็นผู้นำประกอบอาชีพค้าขาย เนื่องจากบ้านตั้งอยู่ริมแม่น้ำแควน้อยที่อำเภอผักไห่ จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ในสมัยนั้นยังไม่มีถนนหนทาง การคมนาคมที่นั่นจึงใช้เรือเป็นพาหนะ การทำมาค้าขายจึงต้องใช้เรือเป็นหลัก

การที่กำพร้าบิดาแต่เด็ก จึงจำเป็นต้องช่วยคุณยายออกค้าขายช่วยเลี้ยงครอบครัว ในสมัยนั้นเงินมีค่ามาก แม้ครึ่งสตางค์ก็ยังใช้ซื้อของได้ และเครื่องทุ่นแรงยังไม่มีจึงต้องใช้กำลังแรงงาน กว่าจะได้เงินมา ๓-๔ บาทก็ยากลำบาก คุณแม่ทำมาค้าขายด้วยความมานะอดทน จนมีเงินเก็บออมได้มากขึ้น ๆ เรือลำที่คุณแม่ได้ใช้ค้าขายขณะนี้ยังเก็บไว้เพื่อเป็นอนุสรณ์เครื่องเตือนใจให้พวกเราลูกหลานได้ตระหนักว่า ความสุขที่พวกเรากำลังได้รับอยู่ขณะนี้เกิดจากพระคุณ, แม่, ที่ได้ทำไว้ ซึ่งต้องใช้หยาดเหงื่อไปมากมาย เพื่อให้พวกลูกหลานได้สบายในภายหลัง

คุณแม่สมรสกับคุณพ่อธนะ เวชพันธุ์ ซึ่งเป็นชาวอำเภอผักไห่ เช่นกัน เมื่อวันที่ ๓ สิงหาคม พ.ศ. ๒๔๗๐ และมีบุตร ธิดา รวม ๓ คน บุตรคนโตเป็นหญิงเสียชีวิต เมื่ออายุได้ประมาณ ๓ เดือน บุตรคนที่สอง คือ พลอากาศโท วิเชียร เวชพันธุ์ และบุตรคนที่สามเป็นหญิงเสียชีวิตเมื่อคลอด คุณแม่จึงคงเหลือบุตรชายคนเดียว คือ พลอากาศโท วิเชียร เวชพันธุ์ ซึ่งได้สมรสกับ นางอำไพ เวชพันธุ์ (พิพิธโภคา) มีหลานย่า ๔ คน คือ

๑. นางสาว วรินดา เวชพันธุ์ (อุ๊)
๒. นาย เสนิส เวชพันธุ์ (เอิ้น)
๓. นางสาว วิศรา เวชพันธุ์ (เอียด)
๔. นางสาว อนัญชนา เวชพันธุ์ (อุ้ม)

คุณแม่ได้รับการอบรมจากคุณยายให้รู้จัก "**ความจน**" และ "**กลัวจน**" จึงเป็นคนขยันมานะ อดทน และประหยัด เมื่อได้สมรสกับคุณพ่อซึ่งยิ่งเป็นคนขยัน หมั่นเพียร และค่อนข้างมัธยัสถ์ด้วยแล้ว จึงมีฐานะดีขึ้นจนมั่นคง เป็นตัวอย่างที่ดีแก่คนที่รู้จัก กล่าวยกย่อง นับถือของชาวอำเภอผักไห่ และอำเภอใกล้เคียงโดยทั่วไป

คุณแม่ประกอบการกุศลอยู่เป็นนิจ ไม่เคยเบียดเบียนผู้ใด ตั้งตัวขึ้นมาได้ด้วยกำลังกายและสติปัญญาความสามารถของตน คุณแม่จึงสามารถปรับตัวได้ตามสภาพการณ์ที่เกิดขึ้นได้แทบทุกอย่าง ด้วยใจยอมรับ, รับทุกข์, รับสุขด้วยใจที่เป็นอุเบกขา แล้วแก้ไขด้วยความมีสติตลอดมาไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น

จากใจที่เป็นทานอยู่แล้ว คุณแม่จึงได้ขึ้นชื่อว่าเป็นผู้ที่ได้สนับสนุนบำรุงพุทธศาสนา บำรุงการศึกษาในทุกทาง ได้บริจาคทรัพย์สร้างโบสถ์ สร้างพระประธานองค์ใหญ่ไว้หลายวัด ซ่อมแซมวัดวาอาราม และโรงเรียน ให้พระสงฆ์ได้ศึกษาพระธรรมวินัย ตลอดจนทอดกฐินผ้าป่าเป็นประจำ และนับว่าเป็นคนแรกที่ได้ทำบุญ (เทศน์แจง) เลี้ยงพระ ๕๐๐ องค์ ที่อำเภอผักไห่ ในด้านการศึกษา คุณแม่เป็นผู้เห็นการณ์ไกล ได้สนับสนุนให้เด็กในตำบลตาลานอำเภอผักไห่ ได้มีความรู้ เพื่อจักได้เป็นคนดีมีวิชาไปในอนาคต จึงได้สนับสนุนให้ คุณพ่อธนะ เวชพันธุ์ บริจาคเงินสร้างโรงเรียนขึ้นที่วัดโพธิผักไห่ เป็นเงิน ๑๐๐,๐๐๐.- บาท เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๐๓ ซึ่งในสมัยนั้นสำหรับในอำเภอผักไห่แล้ว นับว่าเป็นเงินจำนวนมากซึ่งยังไม่เคยมีใครได้กระทำ และทางราชการได้ตั้งชื่อโรงเรียนว่า "**โรงเรียนผักไห่เวชพันธุ์ อนุสสรณ์**" ตลอดจนได้ร่วมสร้างโรงพยาบาล ทั้งในกรุงเทพฯ ที่อำเภอผักไห่และที่อื่น ๆ อีกหลายแห่ง

เนื่องจากคุณแม่มีลูกน้อย และมีนิสัยรักเด็ก จึงรับอุปการะเด็กไว้หลายคน เลี้ยงดูส่งเสียเล่าเรียนให้มีวิชาติดตัวเพื่อเอาไปใช้เลี้ยงชีพเมื่อเติบโตขึ้น ยังได้เมตตาตกแต่งให้มีครอบครัว ให้ทุนรอนทรัพย์สินติดตัวไปตามสมควร และยังได้เลี้ยงดูต่อมาถึงลูกหลานของผู้นั้นอีก จนขณะนี้ยังมีเด็กเล็ก ๆ เลี้ยงดูอยู่ที่บ้านผักไห่อีกหลายคน คุณแม่มักจะเป็นผู้ให้มากกว่าผู้รับ มีความสุขที่ได้ทำให้ผู้อื่นมีความสุข มักจะพูดอยู่บ่อย ๆ "**เราทำให้เขาแล้ว ใครจะว่าอย่างไรก็ช่าง ทำดีไว้ก่อนก็แล้วกัน**" คุณแม่จึงไม่ค่อยโกรธใครง่าย ๆ มองความดีของคนอื่นก่อนเสมอ

คุณแม่มีอายุอยู่มาถึง ๙๒ ปีเศษ อยู่มาถึง ๕ รัชกาล สามารถปรับตัวจากสมัยเก่ามาใหม่ได้เป็นอย่างดี จึงมีเรื่องเล่าให้ลูกหลานได้ยิน ได้ฟังอย่างมากมาย ได้พบเห็นสิ่งต่าง ๆ มีทั้งทุกข์ สุข มาด้วยใจ ใช้ความอดทน ความเพียร ขยันและอดออม จึงเป็นตัวนำให้จิตใจมีความประณีตละเอียดอ่อน ยอมรับรู้ทุกอย่างได้ มีอารมณ์แจ่มใสร่าเริงอยู่เสมอ และบางครั้งก็มีอารมณ์ขัน ยอมรับความจริงอย่างจริงใจ และปฏิบัติได้จริง ในขณะหนึ่งได้เคยปรารภให้ได้ยินว่า **"ถ้าแม่ (หมายถึงคุณยาย) อยู่ถึงป่านนี้ รู้ว่าข้าวตอนนี้ราคาเกวียนละ ๒-๓ พันบาท มะพร้าวลูกหนึ่ง ๔-๕ บาท แม่ (คุณยาย) คงตกใจมาก คงจะคิดไม่ถึงว่าเป็นไปได้ยังไง แม่ (คุณยาย) คงอยากจะมาดูนะ ว่ามันเป็นจริงอย่างที่ว่าหรือเปล่า มันเป็นไปได้อย่างไรนะ"** แม้ตัวคุณแม่เองก็ยังบ่นว่าเงินที่แม่หามา ทำไมตอนนี้จึงมีค่านิดเดียว แต่เมื่อลูกเปรียบเทียบค่าของกับสิ่งอื่น ๆ ให้ฟัง คุณแม่ก็หัวเราะยอมรับ ฉะนั้นเมื่อคุณแม่มากรุงเทพฯซื้อผลไม้ให้หลาน เช่น ทุเรียนราคาใบละ ๑ ชั่ง จึงหยิบเงินให้พ่อค้าได้ด้วยใจเฉย ๆ ซึ่งถ้าเป็นเมื่อคุณแม่ยังสาว เงินจำนวนนี้สามารถจะเลี้ยงพระเลี้ยงคนได้เป็นร้อย หรือซื้อข้าวได้เป็นสิบเกวียน

สิ่งที่คุณแม่พร่ำสอนอยู่เสมอให้ลูกได้ยึดถือปฏิบัติคือ ความซื่อสัตย์สุจริต อย่าคิดคดโกงใคร โดยเฉพาะพูดอยู่เสมอว่า **"ลูกทำราชการเกี่ยวกับเรื่องเงิน ๆ ทอง ๆ อย่าไปคิดทุจริตมิชอบเงินหลวงเป็นอันขาด เงินของเราเท่าที่มีอยู่ก็พอกินพอใช้ไปจนถึงลูกถึงหลานแล้ว"** และยังสอนอยู่เสมอ ๆ ว่า **"อย่าไปโกงใครเขา แต่ก็อย่าให้ใครเขามาโกงเราด้วย"** การที่ไม่โกงคนอื่นนั้นเราปฏิบัติได้ง่าย เพราะอยู่ที่ใจเรา ตัวเรา แต่การที่จะไม่ให้คนอื่นเขามาโกงเรานั้นเป็นสิ่งที่กระทำได้ยาก ทำบุญทำทานก็เหมือนกัน **"ทำบุญด้วยศรัทธา ทำบุญให้สมกับฐานะ ไม่ทำตนให้เดือดร้อนเพราะการทำบุญ"** ซึ่งคำสั่งสอนของคุณแม่นี้ลูกได้จดจำและปฏิบัติอยู่ และจะสอนหลาน ๆ ของคุณแม่ให้ปฏิบัติตามต่อไป

ปกติคุณแม่เป็นคนแข็งแรง ไม่ค่อยได้เจ็บป่วย ไม่ชอบนั่งนอนอยู่เฉย ๆ ทำโน่นทำนี่อยู่ตลอดเวลา จนมาในระยะช่วงปลายของชีวิต คุณแม่เริ่มป่วยเมื่ออายุประมาณ ๙๐ หมอบอกเป็นโรคชรา และมีโรคอื่น ๆ แทรกหลายโรค ได้พยายามหาหมอที่ชำนาญเฉพาะแต่ละโรครักษาทุกวิถีทาง เข้า - ออก รักษาอยู่ที่โรงพยาบาลพญาไทหลายครั้ง จนในระยะหลังได้มา

รักษาตัวที่บ้านกรุงเทพฯโดยเชิญแพทย์มาตรวจรักษา และพยาบาลมาเฝ้าดูแลที่บ้านประจำตลอดระยะเวลาเกือบ ๓ ปี ในระยะที่คุณแม่นอนป่วย คุณแม่มิได้ทำความลำบากใจให้แก่ลูกหลาน หรือแพทย์ พยาบาล ผู้ใกล้ชิดแต่อย่างใด ให้ความร่วมมือกับแพทย์ พยาบาล ด้วยดีตลอดมา เป็นคนเกรงใจคน สุภาพ อดทน ฝึกใจให้อดกลั้นได้ ซึ่งเป็นสิ่งที่คุณแม่ได้กระทำเสมอมา เมื่อป่วยจึงเป็นที่รักใคร่ของแพทย์ พยาบาล ลูก หลาน ตลอดจนผู้ใกล้ชิดทุก ๆ คน เต็มใจที่ปฏิบัติการรักษาพยาบาลให้คุณแม่ด้วยความรักอย่างแท้จริงทุกคน

คุณแม่ได้ทำหน้าที่อย่างพร้อมและบริบูรณ์ เป็นแบบอย่างที่ดีของผู้หญิงไทยจริง ๆ คือ เป็นลูกที่ดีของแม่ เป็นภรรยาที่ดีของสามี เป็นแม่ที่ดีของลูก เป็น ย่า - ยาย - ป้า - น้า - อา ที่ดีของหลาน ๆ เป็นแม่ใหญ่ของผู้ที่คุณแม่อุปการะ และของพวกลูกนา (ชาวนา) ที่ทุก ๆ คนรักและเคารพอย่างสูง ซึ่งเป็นที่พึ่งยามเขาทุกข์ยาก และเมื่อขาดแคลน

คุณแม่เป็นชาวพุทธโดยแท้ ได้ปฏิบัติธรรมมาด้วยความตั้งใจจริง ยึดถือ มั่นคง จนได้เห็น **"การเกิดนั้นเป็นทุกข์ เห็นทุกข์นั้นเป็นธรรมดา"** การยอมรับ การเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เป็นสัจธรรมจริง ฉะนั้นเมื่อคุณแม่จะจากไป พวกเราจึงไม่ได้เห็นอาการเจ็บปวดออกมาให้ปรากฏ ภาพที่เห็นคือ สงบนิ่งร่วงโรยไปตามกาลเวลา มีสติรู้ตัวตลอด คุณแม่ได้จากพวกเราไปเมื่อวันมาฆะบูชา ขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๔ ปีชวด เวลา ๑๔.๔๙ น. ตรงกับวันอังคารที่ ๕ มีนาคม ๒๕๒๘ ที่บ้านกรุงเทพฯ รวมสิริอายุได้ ๙๒ ปี ๘ เดือน ๑๔ วัน ทิ้งไว้แต่กรรมดีเป็นอนุสรณ์ให้แก่ลูกหลาน วงศ์ตระกูล ที่จะต้องระลึกถึงตลอดไป

ขออำนาจแห่งคุณพระศรีรัตนตรัย ตลอดจนบุญกุศลที่ลูกได้กระทำแล้ว ที่ได้เกิดขึ้นเพราะได้รับการอบรมดีจากคุณแม่ ขอจงเป็นบารมีส่งให้คุณแม่ จงถึงซึ่งสุดติยิ่ง ๆ ขึ้นไปจนกว่าจะถึงซึ่งพระนิพพาน สมดังที่คุณแม่ได้ตั้งเจตนาไว้โดยเร็วเทอญ.

คุณแม่





ทำบุญ

ทำทาน



ไหว้พระ







พร้อมลูกหลาน

ท่องเที่ยว





พักผ่อน

กับน้องชายคนเล็ก



ชื่นใจ
เมื่อหลานสาวคนโต
รับปริญญา





กับหลานชายคนเดียวของย่า

และหลานสาวอีก ๒ คน



(ระยะนี้คุณแม่เริ่มป่วยอยู่ที่บ้านกรุงเทพฯ)

เมื่อป่วย



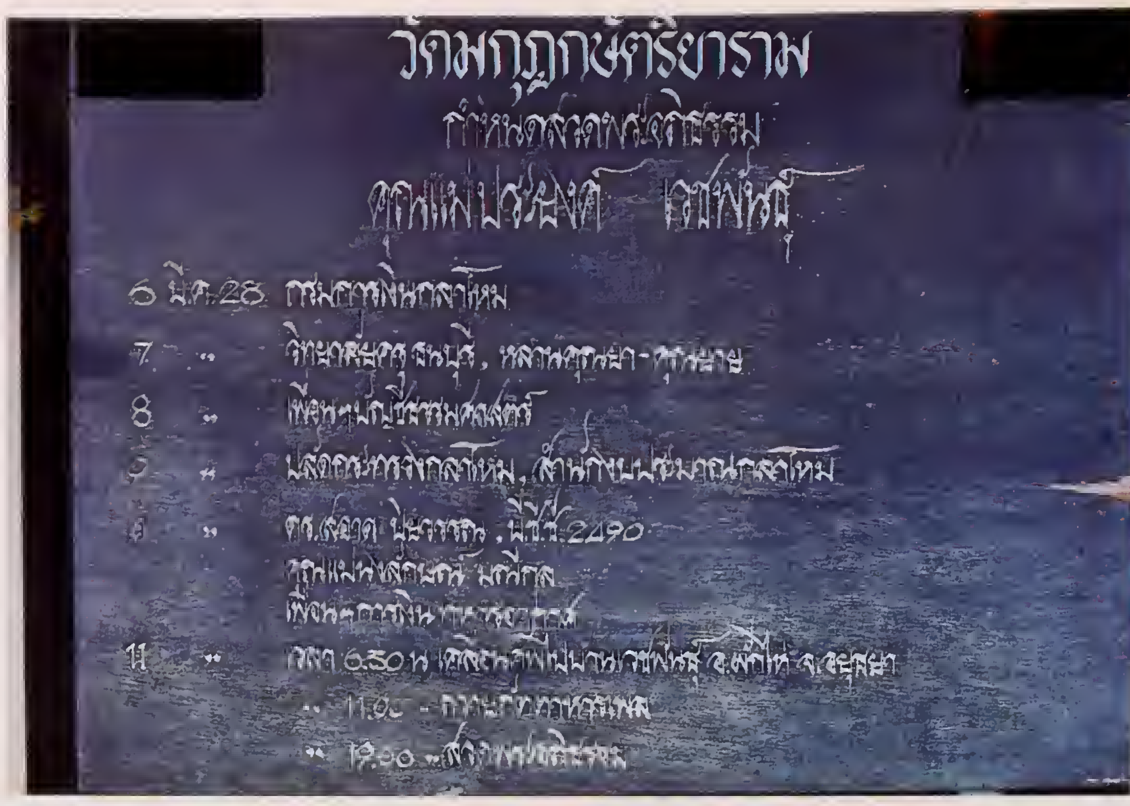


ได้บวช
หลานชาย
คนเดียว
สมปรารถนา

พระเสนิโย (หลาน)
มาเทศน์โปรดที่บ้าน



ตั้งศพ





สวดพระอภิธรรม

ลูกและหลาน ๆ



บรรดาแขกผู้มีเกียรติมาร่วม
พิธีอาบน้ำศพ และสวดพระอภิธรรม













บรรดาลูกและหลาน ๆ



เก็บศพไว้ที่บ้าน "เวชพันธุ์" อ.ผักไห่ จ.พระนครศรีอยุธยา

"จากใจถึงใจ"

ลูกเป็นผู้หญิงที่โชคดี ที่เกิดมาได้อยู่ในครอบครัวที่ดี ได้อยู่ในรัชกาลแผ่นดินนี้ ได้นับถือพระพุทธศาสนา ได้พบครูอาจารย์ที่สั่งสอนดี และอาศัยในแผ่นดินไทยอย่างมีความสุข ที่สำคัญที่สุดที่โชคดีคือ *ได้มาเป็นสะใภ้ของคุณแม่* โดยทั่วไปคนมักจะพูดว่า แม่ผัว ลูกสะใภ้ หมายความว่า มักจะเข้ากันได้ยาก โดยเฉพาะแม่ที่มีลูกชายคนเดียว แม่มักจะหวง แต่คุณแม่ *ไม่มี* คือ *ไม่มี* สิ่งที่ทุกคนกลัวกัน แต่กลับ *มี* สิ่งที่คนอื่นคิดว่า *ไม่มี* แล้วยังมีของ *แถมให้* อีก คือ

ให้ ความรัก อย่างจริงใจและเปี่ยมล้นแถมต่อถึงครอบครัวญาติของเรา
ให้ ความกรุณา อยู่ตลอดเวลา
ให้ คำสั่งสอนที่ดีงาม ให้เกิดขึ้น ให้เป็นขึ้น แก่ใจของเรา
ให้ สิ่งของ ทั้งหลายที่แม่ทั้งหลายจะพึงให้ลูก

สิ่งสุดท้ายสูงสุดของการให้ คือ

ให้ ลูกได้ *สร้างบารมี* อย่างใหญ่หลวงทั้งภพนี้ต่อถึงภพหน้า
ให้ โอกาสลูก *ได้ตอบแทนรักษา* พยาบาลแทนพระคุณ
ให้ ลูก *ได้ใช้ร่างกาย* ของคุณแม่ศึกษาธรรม
ให้ ลูก *ได้ประจักษ์แจ้ง* ในสัจจธรรมของพระพุทธองค์ ในข้อ

พระไตรลักษณ์ และกฎของกรรม

จนประจักษ์แจ้ง สิ้นสงสัย

พระคุณนี้สูงส่งยิ่งนัก ไม่มีอะไรจะเปรียบเทียบได้ สิ่งเดียวที่ลูกจะกระทำตอบแทนพระคุณได้ก็คือ จะเพียรประพฤติ ปฏิบัติ ตามแบบอย่างที่คุณแม่ได้กระทำไว้ให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไป จะเพียรอบรมลูกตลอดจนผู้อื่นที่ได้อุปการะอยู่ ให้กระทำตามคำสั่งสอน แบบอย่างที่คุณแม่กระทำไว้ให้สมกับที่เราทั้งหลายได้มาเป็นลูกหลานของคุณแม่ ผู้เป็นแม่แบบที่ดีพร้อมทุกประการ

ขอกรรมดีทั้งหลายที่ลูกได้ประพฤติ ปฏิบัติมา จงเป็นบุญกุศลบารมี เป็นผลส่งให้คุณแม่ซึ่งอยู่ในภพภูมิที่สูงแล้ว จงสูงส่งยิ่ง ๆ ขึ้นไป จนกว่าจะถึงซึ่งพระนิพพานโดยเร็ว

ถึงแม้ว่าคุณแม่จะไม่เคยบอกว่ารักลูก
แต่สิ่งที่คุณแม่ให้นั้นคือคำบอกซึ่งลูกรู้อยู่แก่ใจ

"อำไพ"

๒ เมษายน ๒๕๓๐

"ไปหาย่า"

บ้านย่า อยู่อำเภอผักไห่ จังหวัดอยุธยา บ้านอยู่ริมแม่น้ำน้อย เดินออกหลังบ้านไปก็มีแต่ทุ่งนาไกลไปลิบ ๆ มีศาลาเล็ก ๆ ไว้นั่งรับลมเย็น

เพราะว่าย่ามีลูกชายคนเดียว และทั้งลูก หลาน ก็อยู่กรุงเทพฯ กันหมด เหลือย่าอยู่คนเดียวกับลูกหลานคนอื่นเขาทั้งนั้น กรุงเทพฯย่าก็ไม่ชอบอยู่ พ่อแม่จึงพยายามไปเยี่ยมย่าให้บ่อยที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้

เมื่อก่อนตอนเด็ก ๆ จะไปหาย่าทีหนึ่งนั้น ลำบากนักหนา ต้องนั่งรถลงเรือหลายทอดอยู่ ยิ่งพวก *อุ๊ เอิ้น เอียด อุ้ม* ยังตัวกะเปี๊ยกกันอยู่ทั้งนั้น ตอนเด็ก ๆ พ่อแม่พาไปหาย่ากันบ่อยมาก เกือบทุกอาทิตย์ พ่อกับแม่จะเตรียมอะไรก็ช่าง แต่อุ๊ต้องเตรียมหอบหมอนประจำตัวเอาไว้ก่อนอื่น

พอขับรถออกจากบ้านไปตอนเช้าวันเสาร์ เลยสะพานควายก็ตรงลิ่วไปเรื่อย ๆ ดูดอกบัวตามคูน้ำข้างทางเล่นจนถึงดอนเมือง พอได้ดูเรือบินเสร็จก็จัดหมอนเตรียมหลับได้ สมัยนั้นถนนยังตัดไม่เสร็จ พ่อต้องขับรถอ้อมไปทางวังน้อย เข้าตัวจังหวัดอยุธยา

เด็ก ๆ มักจะตื่นกันอีกทีเมื่อตอนมาถึงตัวจังหวัดแล้ว พอพ่อขับผ่านคุ้มขุนแผนมาได้หน่อยหนึ่ง ก็เตรียมตัวยกมือไหว้อนุสาวรีย์พระเจ้าอู่ทอง ถัดมาก็วัดมงคลบพิตรที่อยู่บริเวณเดียวกับซากกรุงเก่า แถว ๆ กรุงเก่านั้นมีต้นพุทราขึ้นเต็ม ถ้าเป็นหน้าพุทราก็จะมีแม่ค้ามานั่งขาย ทั้งพุทราสดและพุทรากวน (ที่อร่อยมาก) ถัดจากนั้นอีกไม่ไกลก็ถึงอำเภอป่าโมก แล้วขบวนการขึ้นรถลงเรือของจริงก็เริ่มขึ้น

ตลาดป่าโมกอยู่อีกฝั่งของแม่น้ำเจ้าพระยา พอจอดรถเอาของลงเสร็จสรรพ ก็พากันนั่งเรือข้ามฟากไปอีกฝั่ง ค่าเรือสมัยนั้นคนละ ๒๕ สตางค์ ตรงสะพานข้ามฟากมักมีแม่ค้าขายฝักบัวของโปรดเด็ก ๆ ที่ต้องซื้อกันอยู่เป็นประจำ

ที่ตลาดป่าโมก แม่ชอบจ่ายตลาดรอบหนึ่งเสียก่อน เนื่องจากมีปลาสด ๆ ขายมาก เป็นที่น่าเบื่อหน่ายของเด็ก ๆ ที่ต้องนั่งรอ แต่ถ้าได้ตามไปเดินดูด้วยก็ค่อยยังชั่วหน่อย แต่ต้องแม่หิ้วของด้วยนะ

พอแม่ซื้อของเสร็จ ก็ขึ้นรถอีกรอบ เมื่อสมัยดึกดำบรรพ์ที่สุดที่อุ๊จำได้นั้น รถเป็นแบบรถ ๒ แถว ต่อมาก็มีรถแบบแท็กซี่ขึ้นมา ทางจากป่าโมกไปผักไห่นั้นเป็นลูกรัง ถ้าหน้าฝนก็กลายเป็นโคลนปนลูกรังไปเสีย ระยะทางประมาณ ๑๐ กม. แต่กินเวลาประมาณ ๔๐-๕๐ นาทีกว่าจะถึง

เมื่อก่อนนั้นคนยังไม่มาก สองข้างทางโล่งเห็นทุ่งนาตลอด ไม่มีบ้านคนบัง, ริมถนนเป็นคูน้ำ ตอนขาไปอุ๊ชอบนั่งดูนกกินปลาสีแปลก ๆ ที่เกาะอยู่ตามสายไฟฟ้าข้างทาง แต่ขากลับมาตอนบ่ายวันอาทิตย์ มักง่วงเกินกว่าที่จะสนใจดูมันอีก ถ้าเป็นหน้าฝนนาจะสวยมาก สีเขียวไปจนสุดตา สวยจนอุ๊เคยนึกอยากเป็นวัวจะได้ลองกินดู

รถไปสุดทางที่ท่าเรือ เยื้อง ๆ กับตลาดผักไห่ที่อยู่ฝั่งตรงข้าม ถัดจากนี้ก็เป็นการเดินทางช่วงสุดท้ายโดยเรือหางยาว ล่องตามแม่น้ำน้อยไปบ้านย่า บอกคนเรือว่าไปบ้านเวชพันธุ์ ไม่กี่นาทีก็ถึง

พอเรือเทียบท่าเรือ เด็ก ๆ ที่บ้านย่าก็จะรีบวิ่งลงมา ทุกคนในบ้านจะโผล่หน้าออกมากันสลอนที่นอกชานบ้าน พอของถูกยกขึ้นไปหมดเด็ก ๆ ก็ปีนขึ้นจากเรือ

แล้วย่าก็นั่งอยู่บนนอกชาน ยิ้มทักทายลูกหลาน, ชื่นใจจริง ๆ

เดี๋ยวนี้ความเจริญเข้าไปถึงไหน ๆ จะไปบ้านผักไห่ทีก็ไม่วุ่นวายอย่างแต่ก่อนแล้ว ไม่ต้องเปลี่ยนรถหรือลงเรือสักทอดด้วยซ้ำ อย่าว่าแต่จะเตรียมหมอนเลย ยังไม่ทันง่วงก็ถึงบ้านย่าเสียแล้ว เมื่อปีที่แล้วอุ๊กลับไปบ้านย่าอีก ย่าไม่ได้นั่งรออยู่เหมือนเดิม แต่นอนอยู่ อุ๊กราบศพย่าไม่นึกเสียใจสักนิดที่ไม่เจอย่านั่งยิ้มรออยู่ คราวนี้ ทุกคนรู้ดีว่าย่าแก่มากแล้ว โรคภัยไข้เจ็บก็มาเยี่ยมกรายอยู่เนือง ๆ การจากครั้งนี้จึงเป็นการดีกับตัวของย่าเองมากกว่าที่จะทรมานอยู่ต่อไปกับความเจ็บป่วย

จนถึงตอนนี้ อุ๊และน้อง ๆ ก็รู้กันดีว่าย่ายังรออยู่

แล้วอุ๊จะตามไปค่ะ แม้ว่าครั้งนี้จะนานหน่อย จนหมดหมากไปหลายคำแล้วก็ตาม แต่อุ๊จะตามไปแน่ ย่ารอไปก่อนนะคะ แล้วอีกไม่นานก็จะมีหลาน ๆ ไปนั่งตำหมากให้ย่าอย่างเดิม

รักย่ามาก และคิดถึงย่ามากมาย

"อุ๊"

P.O. BOX 17081, LSU.
BATON ROUGE
LA. 70893
U.S.A.

"คุณย่า"

"คุณย่า" เป็นบุคคลที่เอิ้นให้ความเคารพนับถือและรักมากที่สุด เอิ้นได้ตระหนักเสมอมาว่า ที่พวกหลาน ๆ สุขสบายอยู่ทุกวันนี้ เพราะพระคุณของคุณปู่ คุณย่า ที่ได้สร้างฐานะด้วยความมานะอุตสาหะของท่านทั้งสอง

เมื่อเอิ้นยังเด็ก ๆ จำได้ว่าจะอยู่ที่บ้านคุณย่าเป็นส่วนมาก คุณย่าจะคอยสั่งสอนดูแลและตักเตือนเสมอ ๆ ว่า *"ให้เป็นคนขยัน ๆ ให้เรียนเก่ง ๆ จะได้เป็นเจ้าคนนายคนเขา"* ที่คุณย่าพูดย้ำบ่อย ๆ เพราะว่าคุณย่าเคยลำบากมามาก และไม่อยากให้พวกหลาน ๆ ต้องลำบาก เนื่องจากคุณย่าเป็นผู้ที่ชาวอำเภอผักไห่รู้จักกันดี และเป็นที่เคารพนับหน้าถือตาของพวกชาวบ้าน ดังจะเห็นได้ว่าเวลาคุณย่าไปธุระนอกบ้านหรือไปวัด พวกชาวบ้านมักจะทักทายถามทุกข์สุขอยู่เสมอ นอกจากนี้ทุก ๆ วันพระ คุณย่าจะไปทำบุญที่วัดตาลานเหนือ พวกหลาน ๆ จะต้องตื่นแต่เช้าเพื่อช่วยเตรียมของที่จะไปทำบุญ สมัยก่อนการไปวัดจะต้องพายเรือไป ซึ่งเป็นที่ชอบอกชอบใจของพวกหลาน ๆ การพายเรือไปต้องใช้เวลาประมาณ ๑๕ นาที ระหว่างทางเมื่อเจอคนรู้จัก คุณย่าก็จะทักทายถามไถ่ทุกข์สุขกัน ที่วัดจะมีผู้คนไปทำบุญกันมาก ต่างคนก็ต่างพาลูกหลานมาทำบุญกันเต็มศาลาวัด ส่วนคุณย่าจะพาพวกหลาน ๆ มานั่งที่ประจำ และจะคุยทักทายกับเพื่อน ๆ จนพระลงศาลา เอิ้นจำได้ว่าเวลาไปทำบุญ เอิ้นจะชอบตอนตักบาตร พวกลูกศิษย์พระจะเอาบาตรพระมาเรียงไว้เป็นแถว ๆ ให้คนที่ไปทำบุญตักข้าวใส่บาตรกัน เมื่อทำบุญเสร็จ พวกหลาน ๆ ก็จะกลับบ้าน ส่วนคุณย่าจะอยู่วัดถือศีลต่อ จนประมาณ ๔ โมงเย็นก็จะให้คนที่บ้านไปรับกลับ นอกจากจะไปวัดทุก ๆ วันพระแล้ว คุณย่ายังใส่บาตรทุกเช้าเป็นประจำทุกวัน หลังจากใส่บาตรแล้วคุณย่าจะกรวดน้ำ แล้วสั่งสอนว่าทำบุญแล้วต้องกรวดน้ำทุกครั้ง เพื่อแผ่ส่วนบุญส่วนกุศลให้ผู้ที่ล่วงลับไปแล้ว

มาระยะหลังหลาน ๆ ต้องเข้าเล่าเรียนกันหมด จึงไม่ค่อยได้ไปอยู่บ้านคุณย่าเป็นเวลานาน ๆ จะไปเยี่ยมได้ก็เฉพาะ เสาร์ - อาทิตย์ พวกหลาน ๆ มักชวนให้คุณย่ามาอยู่กรุงเทพฯ ด้วย แต่คุณย่ามักไม่ยอมมา หรือมาแต่ก็อยู่ไม่นาน บอกว่าคิดถึงบ้าน อยู่กรุงเทพฯแล้วอึดอัดคับแคบ มันก็เป็นความจริง เพราะคนที่เคยอยู่ที่ผักไห่ส่วนมากก็จะพูดเหมือน ๆ กัน เมื่อมาอยู่กรุงเทพฯ

คุณย่าก็เหมือนคนทั่ว ๆ ไปที่จะต้องมีโรคภัยไข้เจ็บ เมื่ออายุ ๙๐ คุณย่าก็เจ็บ คุณพ่อก็พามารักษาที่กรุงเทพฯ ไม่มีใครคิดว่าคุณย่าจะต้องมารักษาตัวอยู่นาน และไม่มีวันที่จะได้กลับไปอยู่บ้านผักไห่เช่นเดิม เพียงแต่เมื่ออาการคุณย่าดีขึ้นก็จะกลับไปอยู่แค่ ๑-๒ วันเท่านั้น

สิ่งที่คุณย่าปรารถนาเป็นอย่างมาก คือ ได้เห็นหลานชายคนเดียวได้บวช ซึ่งเอิ้นก็ได้บวชให้คุณย่าทันทีที่อายุครบ ๒๐ ปี ซึ่งตอนนั้นคุณย่าก็เจ็บหนักแล้ว เมื่อเป็นพระแล้วได้มาเทศน์ให้คุณย่าฟังที่บ้าน คุณย่าดีใจมากที่ได้เห็นผ้าเหลืองของหลานชาย เพราะนั่นเป็นสิ่งที่คุณย่าปรารถนาที่จะได้เห็นเป็นสิ่งสุดท้ายในชีวิต เอิ้นยังจำคำพูดที่คุณย่าถามตอนที่ไปเทศน์ให้ฟังได้เป็นอย่างดีว่า *"บวชแล้วสบายดีหรือเปล่า สบายดีก็อยู่ไปนาน ๆ"* คุณย่าถามด้วยใบหน้าที่ยิ้มแย้มแจ่มใส เป็นยิ้มที่เต็มเปี่ยมไปด้วยความสุข หลังจากวันที่เอิ้นบวชได้ ๑ เดือน คุณย่าก็ถึงแก่กรรมอย่างสงบ เอิ้นขออาราธนาคุณพระศรีรัตนตรัยและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย ตลอดจนอานิสงส์ที่เอิ้นได้บวชและได้ทำบุญมาตั้งแต่ต้น และต่อ ๆ ไป ขออุทิศให้แก่คุณย่าได้สถิตในสุคติภพเทอญ

จากหลานชายคนเดียวของย่า

"เอิ้น"

“จากหลานถึงย่า”

“*ย่า*” หลาน ๆ เรียกอย่างนั้น เพราะทำให้หลานรู้สึกสนิท, อบอุ่นมากกว่าที่จะเรียก “คุณย่า” อย่างคนอื่น ๆ เขาเรียกกัน ตั้งแต่เกิดมาความทรงจำเกี่ยวกับย่ามากมายเกินจะบรรยาย ตอนเล็ก ๆ ย่าจะเลี้ยงหลานทุก ๆ คนที่บ้านย่า บ้านย่าจะมีเปล หมอน เบาะ ตาขอเกี่ยวเปลสำหรับหลาน ตอนบ่ายเมื่อหลานนอน ย่าก็จะนั่งใกล้ ๆ คอยไกวเปลดูแลหลาน เมื่อโตขึ้นหลานต้องไปเรียนหนังสือที่กรุงเทพฯ เสาร์ - อาทิตย์ จึงจะได้ไปเยี่ยมย่า พ่อจะเป็นคนขับรถพาไป สมัยก่อนจะไปหาย่าทีก็ลำบาก จะต้องนั่งรถจากกรุงเทพฯไปลงที่อำเภอป่าโมก จากท่ารถป่าโมกก็จะข้ามแม่น้ำเจ้าพระยาโดยเรือข้ามฟาก จากนั้นก็จะนั่งรถต่อไปลงที่ท่าเรืออำเภอผักไห่ แล้วก็จะลงเรือไปบ้านย่า จำได้ว่าไปหาย่าทีไรทุกคนต้องหิ้วของพะรุงพะรังกันเสมอ แต่หลาน ๆ ก็สนุกดี และดีใจที่จะได้ไปหาย่า พอปิดเทอมพวกเราก็จะไปอยู่บ้านย่ากันจนเปิดเทอม เวลาเราอยู่บ้านย่า ย่าจะดีใจ พวกเราก็ดีใจ บ้านย่านั้นอยู่ติดกับบ้านก๋ง บ้านก๋งมีเด็ก ๆ เยอะ หน้าบ้านย่ามีต้นมะม่วงต้นใหญ่ร่มรื่น มะม่วงต้นนี้ย่ารักมากเพราะคุณปู่เป็นคนปลูกไว้ หลังบ้านจะเป็นลานกว้าง มีไว้สำหรับนวดข้าว มีศาลาปลูกไว้ให้ก๋งเล่นหมากรุก เมื่อหลานเป็นเด็ก พี่เลี้ยงจะพาหลานออกไปกินข้าวกันที่หลังบ้าน หน้าร้อนพวกหลาน ๆ ก็จะไปหัดขี่จักรยาน เล่นว่าวกัน ย่าก็จะออกมาดูด้วย ต้นมะม่วงใหญ่หน้าบ้านนั้น เมื่อถึงเวลาดอกออกผลจะดกมาก ติดผลแทบทุกกิ่งก็ว่าได้ ถ้าวันไหนฝนตก ลมแรง ๆ มะม่วงจะร่วง เวลาเดินข้ามนอกชานซึ่งอยู่ใต้ต้นมะม่วงจะต้องคอยหลบให้ดีเพราะมะม่วงจะหล่นใส่ มะม่วงที่หล่นลงมามากเป็นเข่ง ๆ ย่าก็จะทำมะม่วงกวน มะม่วงแช่อิ่ม ให้หลาน เมื่อถึงหน้าน้ำ หลานก็จะพายเรือเล่นน้ำกัน ย่าก็จะคอยเตือนให้เล่นใกล้ ๆ ฝั่ง ไม่ให้เล่นนาน เวลาบ่าย ๆ ย่าหลับ พวกเราก็จะแอบลงเล่นน้ำกัน ความทรงจำเกี่ยวกับย่าอีกอย่างหนึ่งที่หลานจำได้อย่างแม่นยำคือ ย่าเป็นคนใจบุญมาก ทุก ๆ เช้า ย่าจะลงมาใส่บาตรที่ท่าน้ำ ของอะไรก็ตามที่ย่าหวง แต่สำหรับการทำบุญแล้วย่าจะไม่หวงเลย เมื่อใครซื้อของไปฝากย่า, ย่าจะเอามาแจกจ่ายให้หลาน ๆ ญาติพี่น้อง และแบ่งไว้ใส่บาตรเสมอ ตัวย่าจะไม่ค่อยได้ใช้หรือได้กินเอง เมื่อถึงหน้าทอดกฐิน ทอดผ้าป่า ย่าก็จะเตรียมของไว้รอพวกเราให้ไปทำบุญด้วยกันเสมอ สมัยนั้นเวลาไปไหนก็จะต้องไปเรือ บ้านย่ามีเรือแยะ ๓-๔ ลำ เวลาไปทำบุญก็จะลงเรือไปกัน สนุกมาก

ในช่วงระยะเวลาอันสั้นที่ได้เกิดมาเป็นหลานของย่า ถือว่าได้สิ่งล้ำค่าที่สุดในชีวิต และด้วยความที่มีลูกคนเดียวคือ "พ่อ" ดังนั้น จึงมีหลานแท้ ๆ เพียง 4 คน ความรักความผูกพันระหว่างย่าและหลานจึงมีมากมายนัก จำได้ว่าตั้งแต่เด็กนั้น พ่อจะอบรมให้หลานทุก ๆ คนรักย่าให้มาก ๆ เพราะย่าได้อดทนลำบากกว่าจะเลี้ยงดูลูกหลานให้อยู่สุขสบายเหมือนทุกวันนี้ พ่อเคยเล่าถึงความลำบากในสมัยก่อน ในตอนเด็ก ๆ หลานไม่ค่อยจะเข้าใจว่า ทำไมย่าต้องลำบาก เพราะเมื่อเกิดมาทุกคนมีความเป็นอยู่อย่างสุขสบาย แต่เมื่อโตขึ้นมาจึงเข้าใจและตระหนักว่าย่าต้องอดทนลำบากเพื่อให้ลูกหลานสุขสบาย

ย่าเป็นคนใจดี น่ารัก ใครอยู่ใกล้ก็จะอดรักไม่ได้ ไม่ว่าเพื่อนพ่อ เพื่อนแม่ และเพื่อนของหลาน ๆ แม้กระทั่งเมื่อย่าเจ็บ หมอและพยาบาลที่มาให้การรักษาดูแลย่าก็รักย่าทุกคน ย่าไม่สบายมาอยู่กรุงเทพฯ หลานก็กังวลที่ย่าไม่สบาย แต่ก็ดีใจที่ย่ามาอยู่กรุงเทพฯ เพื่อให้หลาน ๆ คอยดูแล เมื่อหลานกลับจากโรงเรียนจะเข้าไปคุยด้วยเป็นประจำทุกวัน แม้ว่าจะเจ็บป่วยแต่ย่าก็อารมณ์ดีเสมอ จะคุยเล่นกับทุกคน ทำให้ลูกหลานสบายใจ ช่วงที่ย่าอาการดีขึ้น คุณหมอก็จะอนุญาตให้กลับไปเยี่ยมบ้านที่ผักไห่ได้ ๑-๒ วัน ย่าก็จะดีใจมาก ในระยะเวลาหลายปีที่ย่าป่วยอยู่ที่กรุงเทพฯ นับว่าเป็นช่วงที่ครอบครัวของเราอยู่กันอย่างพร้อมหน้าพร้อมตา ถึงแม้ว่าย่าจะป่วย แต่พวกเราก็รู้สึกอบอุ่นที่ย่ามาอยู่ด้วย

ถึงทุกคนจะรู้ว่าในวันข้างหน้าจะต้องมีวันใดวันหนึ่งที่ย่าจะต้องจากพวกเราทุกคนไป แต่ไม่มีใครคิดว่าวันนั้นจะมาถึงอย่างรวดเร็ว เนื่องจากทุกครั้งที่ได้ยินว่า "*ไม่มีโอกาสแล้ว เหลือเวลาอีกเพียงไม่นาน*" ครั้งใด ย่าก็จะอยู่มาได้ล่วงเลยเวลาที่หมอพูดกำหนดไว้เสมอ จนถึงวาระสุดท้าย แม้หลานจะได้รับรู้ว่าย่าอายุมากแล้วและป่วย จะอยู่ได้ไม่นาน หลานก็ยังไม่เชื่ออยู่ดีว่าเป็นเช่นนั้น จนกระทั่งวันนั้นก็มาถึง ตอนนั้นย่าป่วยอาการหนักมาก พ่อไปราชการทางภาคใต้ ได้ทราบข่าวโดยวิทยุไปบอกจึงรีบกลับมาในทันที เราทุกคนกลัวว่าพ่อจะกลับมาไม่ทัน แต่ย่าก็รอจนพ่อกลับมา และอยู่ได้อีก ๑ คืน เป็นคืนที่ทุกคนรู้สึกทรมาน เพราะไม่รู้ว่าย่าจะจากไปเวลาใด จนถึงวันที่ ๕ มีนาคม ซึ่งเป็นวันมาฆะบูชา ตอนบ่ายย่าได้จากพวกเราทุกคนไป

อย่างไม่มีวันกลับ ร่มโพธิร่มไทรของลูกหลานทุกคน *"ล้ม"* ลงแล้ว นับแต่นี้ไปไม่มีย่าคอยอบรมสั่งสอน ให้ความอบอุ่นแก่ลูกหลานอีกต่อไป คงเหลือไว้แต่ความทรงจำอันมีค่าที่หลานจะจดจำไปจนวันตาย ความรักความเอาใจใส่ที่ย่ามีให้ต่อหลานทุกคน จะติดตรึงไปตลอดชั่วกาลนาน

การจากไปของย่าเป็นการสูญเสียครั้งยิ่งใหญ่ในชีวิตของหลาน ความโศกเศร้าอาลัยรักย่าจะหาคำมาเปรียบมิได้ แต่ส่วนหนึ่งในใจของหลานก็ดีใจที่ย่าจะไม่ต้องทรมานจากโรคภัยต่อไปอีกแล้ว ต่อจากนี้ไป "ย่า" คงได้ไปอยู่กับ "ปู่" สมตามปรารถนา แม้ว่าย่าจะจากไปแต่วิญญาณของย่ายังอยู่กับพวกเรา คอยปกป้องคุ้มครองพวกเราเหมือนเมื่อยังมีชีวิตอยู่จนกระทั่งในงานวันนี้จะไม่มีย่าแล้ว เหลือเป็นความทรงจำในใจหลานทุกคน หลานขอตั้งจิตอธิษฐานขออำนาจคุณพระศรีรัตนตรัยและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย ตลอดจนกุศลผลบุญทั้งหลายที่ย่าได้ปฏิบัติในภพนี้ และที่ลูกหลานได้ทำมาแล้ว และจะกระทำต่อไปนั้น ขออุทิศให้ย่าได้รับแต่ความสุขในสัมปรายภพทุกประการ

มากกว่ารัก

"เอียด, อุ้ม"

"แด่คุณย่า...จากหมอผู้รักษา"

ผมได้มีโอกาสดูแลรักษาคุณย่าประยงค์ ตั้งแต่ปี ๒๕๒๖ เมื่อคุณย่าได้มาป่วยอยู่ ร.พ.พญาไท ครั้งแรก ร่วมกับแพทย์ท่านอื่น ๆ คุณย่ามีโรคแทรกซ้อนหลายโรค ทำให้ต้องอยู่ ร.พ.นานแรมเดือน

หลังจากที่กลับมาพักฟื้นที่บ้านแล้ว ผมได้มาเยี่ยมเยียนตรวจรักษามาตลอด

คุณย่าได้มานอนรับการรักษาใน ร.พ.ครั้งที่สองปี ๒๕๒๘ หลังจากกลับจาก ร.พ.ครั้งสุดท้ายแล้ว อาการของคุณย่าก็ทรุดลงตามลำดับ จนกระทั่งคุณย่าจากไปอย่างสงบ เมื่อ ๕ มีนาคม ๒๕๒๘

ผมทราบว่าเมื่อยามที่คุณย่ายังมีกำลังวังชาดีอยู่นั้น คุณย่าได้ทำกรรมดี ทำบุญกุศลไว้มาก ทางด้านศาสนาได้สร้างพระประธานไว้หลายองค์ ผมเคยอ่านบทความของ *"ประสก"* แห่งหนังสือพิมพ์สยามรัฐ เขียนไว้ว่า การสร้างพระประธานนั้นได้บุญได้กุศลมาก เวลามีผู้คนมากราบไหว้พระประธาน ผู้สร้างได้รับบุญกุศลทุกครั้งไป พระพุทธรูปที่สร้างไว้มีอายุเป็นร้อย ๆ ปี บุญกุศลนั้นก็ได้มากขึ้นเป็นลำดับ แม้ผู้สร้างจะล่วงลับไปแล้วก็ตาม

ผมคิดว่าจากผลบุญที่คุณย่าสะสมไว้นั้นเอง ที่ส่งผลทั้งทางอ้อมและทางตรง โดยทางอ้อมนั้น ได้ทำให้พี่วิเชียรทายาทคนเดียวของคุณย่า ได้เจริญเติบโตก้าวหน้าในชีวิตราชการเป็นลำดับ โดยทางตรงนั้น ทำให้คุณย่าเผชิญกับโรคภัยไข้เจ็บด้วยความสงบ ไม่ทุกข์ทรมาน ไม่ทุรนทุรายและได้รับความรัก ความอบอุ่น การดูแลเอาใจใส่อย่างดี จากบุตร, สะใภ้ หลาน และทุกคนในครอบครัว ตลอดจนบุคลากรทางการแพทย์ โดยปกติแล้วผู้ป่วยที่ต้องนอนเตียงนาน ๆ หรือช่วยตัวเองไม่ได้ มักมีแผลเปื่อยที่ก้นกบ สะโพก หรือหลัง แต่ไม่ปรากฏว่าคุณย่ามีแผลเหล่านั้นเลย

คุณย่าไม่ได้ทำความรำคาญ หรือทำตัวให้เป็นภาระต่อผู้ดูแลรักษาเลย ตราบจนวาระสุดท้ายของชีวิต

ขอกุศลผลกรรมทั้งหลายที่คุณย่า พี่วิเชียร พี่อำไพ ที่ประกอบไว้นั้น ได้ดลบันดาลให้ดวงวิญญาณของคุณย่า ไปสู่สุคติในสัมปรายภพเทอญ.

วิสุทธิ์ จันทน์เครือ

(วิสุทธิ์ จันทน์เครือ)

โรงพยาบาลพญาไท

เรื่องในเล่ม

หลวงปู่ฝากไว้

บันทึกคติธรรมและธรรมเทศนา
ของ

พระราชวุฒาจารย์
(หลวงปู่ดูลย์ อตุโล)

วัดบูรพาราม อ.เมือง จ.สุรินทร์

โดย

พระครูนันทปัญญาภรณ์

คำชวนอ่าน

หลายท่านได้เรียกร้องถามหา ถึงพระธรรมเทศนาของหลวงปู่ฯ ใคร่อยากจะได้ฟังได้อ่าน อาตมาภาพขอสารภาพตามความเป็นจริงว่า ธรรมเทศนาหรือโอวาทของหลวงปู่นั้น เป็นสิ่งที่หาได้ยากอย่างยิ่ง ทั้งนี้เนื่องจากท่านไม่เคยเทศน์เป็นกัณฑ์ ๆ หรือแสดงเป็นเรื่องราวยาว ๆ เพียงแต่เมื่อสอนภาวนา หรือกล่าวตักเตือนลูกศิษย์ หรือตอบคำถาม ตลอดถึงสนทนากับพระเถระอื่น ๆ หลวงปู่ก็จะกล่าวอย่างสั้น ๆ ด้วยความระมัดระวัง ยกข้อธรรมะมากล่าวอย่างย่อ ๆ เท่านั้นเอง นอกจากนี้ท่านไม่เคยแสดงในพิธีการงานใดอีกเลยฯ

เพื่อเป็นการสนองความต้องการแก่ท่านที่สนใจในคติธรรมคำสอนของหลวงปู่ อาตมาภาพจึงพยายามรวบรวมธรรมะสั้น ๆ ทั้งที่เป็นสัจจธรรมล้วน หรือเป็นคำสอนคำเตือน และธรรมะที่ท่านกล่าวตอบคำถามของผู้ถาม ตลอดถึงพระพุทธพจน์บางตอนจากพระไตรปิฎกที่หลวงปู่ชอบยกขึ้นมาปรารภให้ฟังเสมอ ๆ เพราะได้อยู่กับหลวงปู่มาเป็นเวลายาวนานตลอดอายุขัยของท่าน จากที่เคยได้บันทึกไว้บ้าง หรือจำไว้บ้าง พร้อมเล่าถึงเหตุการณ์ สถานที่ และบุคคลที่เกี่ยวข้อง เพื่อเข้าใจได้ง่ายหรือชวนอ่านได้บ้าง รวมไว้ในหนังสือเล่มนี้เป็นครั้งแรกฯ สิ่งที่น่าสังเกตและน่าอัศจรรย์อย่างหนึ่ง คือ หลวงปู่มีปกติเป็นผู้ไม่พูด หรือพูดน้อยที่สุด แต่มีปฏิภาณไหวพริบเร็วฉับไวมาก และไม่มีผิดพลาด พูดสั้นย่อ แต่อมความหมายไว้อย่างสมบูรณ์ คำพูดของท่านแต่ละประโยคมีความหมายและเนื้อหาจบลงโดยสิ้นเชิง เหมือนหนึ่งสะกดจิตผู้ฟังหรือผู้ถาม ให้ฉุกคิดอยู่เป็นเวลานาน แล้วก็ต้องใช้ความตริตรองด้วยปัญญาอย่างลึกซึ้งฯ

อนึ่ง ท่านผู้อ่านอาจสงสัยว่า ข้อธรรมะของหลวงปู่ในเล่มนี้ เห็นมีทั้งธรรมะแบบธรรมดาก็มี แบบชวนขบขันก็มี และแบบสัจจธรรมล้วนก็มี ทำไมจึงไม่เรียงลำดับให้ผู้อ่านได้อ่านจากง่ายไปหายาก หรือจากต่ำไปหาสูง เป็นต้นฯ ที่ไม่ได้เรียงลำดับไว้เช่นนั้น ก็เพราะว่าข้อความของธรรมะและเรื่องนั้นมีใจความจบลงเฉพาะหน้าแต่ละหน้าอยู่แล้ว และถือว่าเป็นการแลกเปลี่ยนบรรยากาศทางความคิดไปในตัวด้วย หรือหากเป็นการไม่เหมาะสมประการใด โดยเป็นการบังอาจเกินควร หรือผิดพลาดบกพร่องประการใด ขอท่านผู้คงแก่เรียนทั้งหลายได้เมตตาอภัยแก่อาตมา ผู้มีสติปัญญาอันน้อยนิดนี้ด้วยเถิด.

พระครูนันทปัญญาภรณ์

๑ กรกฎาคม ๒๕๒๘

คำสังเขปประวัติ

หลวงปู่ดูลย์ อตุโล

แท้จริงหลวงปู่เกิดปีชวด วันที่ ๔ ตุลาคม พ.ศ. ๒๔๓๑ ณ บ้านปราสาท ตำบลเฉนียง อำเภอเมือง จังหวัดสุรินทร์ เมื่ออายุได้ ๒๒ ปี อุปสมบทเป็นพระภิกษุที่วัดจุมพลสุทธาวาส สมัยนั้นที่สุรินทร์ยังไม่มีการเรียน การสอนปริยัติธรรม ท่านจึงลาอุปัชฌาย์เดินทางโดยทางเท้า ไปอยู่ที่วัดสุทัศนาราม จังหวัดอุบลราชธานี เรียนปริยัติธรรม สอบได้นักธรรมชั้นตรีเป็นรุ่นแรก แล้วเรียนบาลีไวยากรณ์ต่อ ถึงแปลมูลกัจจายน์ได้ฯ

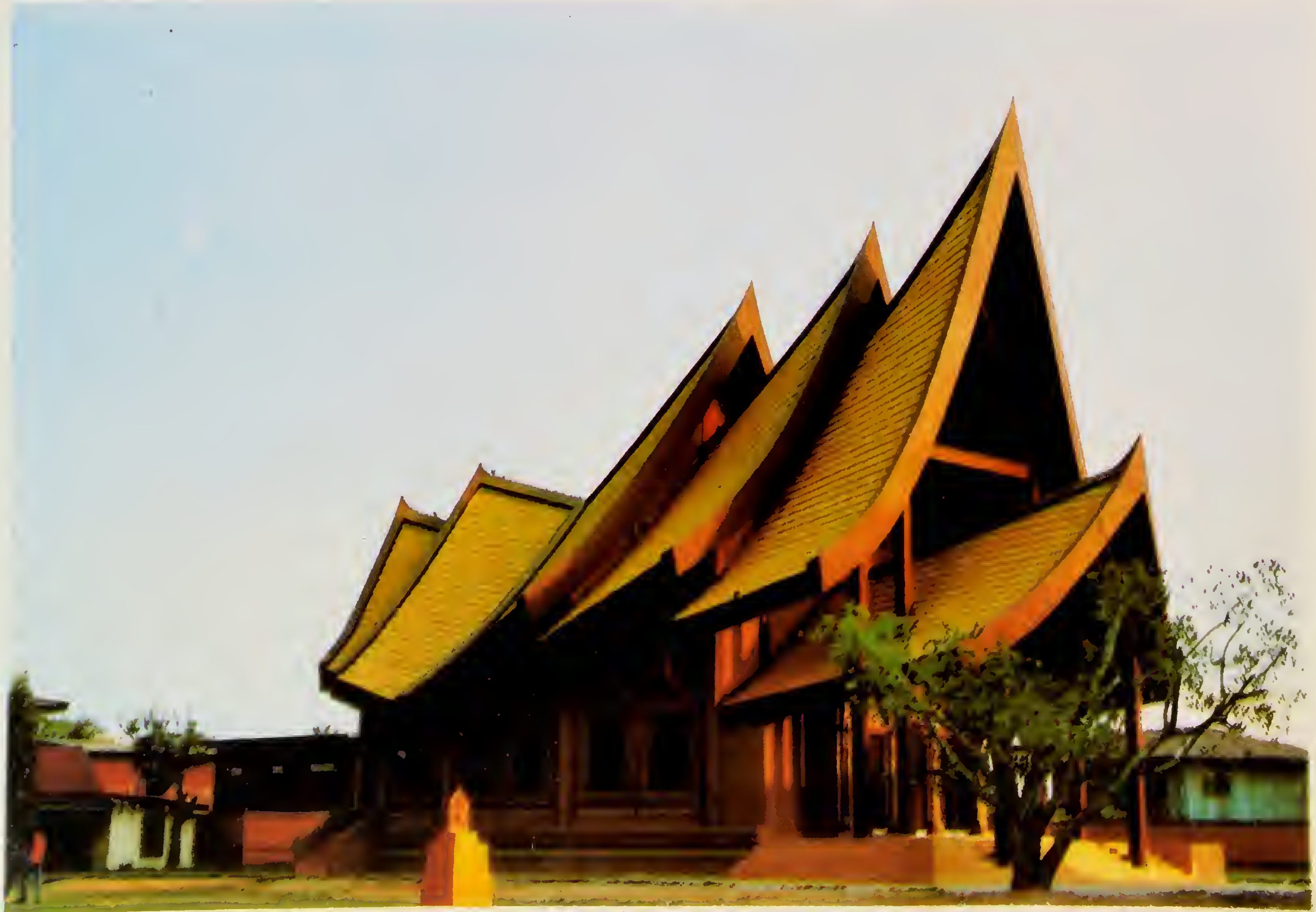
ในพรรษาต่อมา ท่านพระอาจารย์มั่น ภูริทตฺโต ซึ่งเป็นอาจารย์ฝ่ายธุดงคกัมมัฏฐาน ท่านมาพำนักจำพรรษาอยู่ที่วัดบูรพา เมื่อหลวงปู่ได้ไปกราบนมัสการและได้ฟังธรรมของท่านเพียงครั้งเดียวเท่านั้น ก็เกิดความอัศจรรย์ใจและศรัทธา จึงตัดสินใจเลิกละการเรียนปริยัติธรรมเสีย แล้วออกธุดงค์ตามท่านอาจารย์มั่นต่อไป จึงนับได้ว่าหลวงปู่เป็นศิษย์ท่านอาจารย์มั่นในสมัยแรก และได้ร่วมเดินธุดงค์ตามท่านไปในที่ต่าง ๆ ต่อสู้กับดงป่า สิงสาราสัตว์ตลอดถึงจนไข้ป่านานาชนิด อุทิศชีวิตเพื่อพระศาสนาอย่างแท้จริง สิริรวมอายุได้ ๙๖ ปี ๒๖ วัน.



พระราชวุฒาจารย์ (หลวงปู่ดูลย์ อตุโล)
อายุ ๙๖ ปี ๒๖ วัน ถ่ายก่อนมรณภาพ ๑๒ วัน



เสด็จนมัสการหลวงปู่เป็นการส่วนพระองค์ ณ วัดบูรพาราม เมื่อวันที่ ๑๘ ธันวาคม ๒๕๒๒



พิพิธภัณฑ์กรรมฐานหลวงปู่

คำสั่งของผู้บัญชา — คณะสงฆ์

หลังจากหลวงปู่เที่ยวธุดงค์ไปทั่วภาคอีสาน กระทั่งข้ามไปถึงฝั่งลาวและเขมร ตลอดถึงภาคกลางแถวสระบุรี ลพบุรี รวมเวลาเที่ยวธุดงค์อยู่ตามป่านานถึง ๑๙ ปีล่วงแล้ว ก็ได้รับสั่งจากผู้บัญชาการคณะสงฆ์ให้หลวงปู่เดินทางไปประจำอยู่ที่จังหวัดสุรินทร์ เพื่อดำเนินการศึกษาปริยัติธรรม และเผยแพร่ข้อปฏิบัติทางกัมมัฏฐานไปด้วยกัน หลวงปู่จึงจำใจเดินทางไปประจำอยู่ที่วัดบูรพาราม จังหวัดสุรินทร์ ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๔๗๗ฯ

นับแต่บัดนั้นมา แสงแห่งรัศมีของพระธรรม ทั้งทางปริยัติ และทางปฏิบัติ ก็เริ่มรุ่งเรืองตลอดมา โดยหลวงปู่รับภาระทั้งฝ่ายคันถธุระและวิปัสสนาธุระ บริหารงานพระศาสนาอย่างเต็มกำลังสามารถ ในปฏิปทาส่วนตัวของท่าน ก็ไม่เคยละทิ้งกิจธุดงค์ บำเพ็ญเพียรทางใจตลอดมาอย่างสม่ำเสมอ พร้อมทั้งอบรมทางสมาธิ ภาวนาแก่ผู้สนใจปฏิบัติ ทั้งคฤหัสถ์และบรรพชิต จนขยายวงกว้างแห่งสำนักวิปัสสนาทั้งในประเทศและต่างประเทศ ชื่อเสียงเกียรติคุณของท่านจึงแผ่ไพศาลไปทั่วสารทิศ ภารกิจจึงยิ่งเพิ่มขึ้นเป็นทวีคูณ ทั้งภาระในหน้าที่เจ้าคณะ พระอุปัชฌาย์อาจารย์ ตลอดถึงภาระในพิธีต่าง ๆ ทั้งราชพิธี รัฐพิธี และพิธีของเอกชนทั่วไป ด้วยเหตุที่ท่านมีเมตตาธรรมสูง จึงช่วยสงเคราะห์บุคคลทั่วไปได้อย่างกว้างขวาง โดยไม่ได้เลือกชั้นวรรณะฯ

เดชะบุญที่หลวงปู่ท่านมีสุขภาพอนามัยดีเป็นเยี่ยม แข็งแรง ว่องไว ผิวพรรณผ่องใส มีเมตตาเป็นอารมณ์ สงบเสงี่ยม เยือกเย็น ทำให้ผู้ใกล้ชิดและผู้ได้ไปกราบไหว้บูชา เกิดความเคารพนับถืออย่างสนิทใจ.

พระคติพจน์

ของ

สมเด็จพระสังฆราชเจ้า กรมหลวงวชิรญาณวงศ์

วัดบวรนิเวศวิหาร

บุคคลที่มีใจกระวนกระวายเดือดร้อนมัวหมอง จะอยู่บนปราสาทหรือในสถานใด ๆ ก็ไม่มีสุข และถ้าละโลกนี้ไปในเวลาที่จิตต์เป็นเช่นนั้น ก็น่าจะไปสู่ที่ไปที่ชั่ว.

ถ้าบุคคลมีจิตต์ปราสจากความอยากได้อันแรงกล้า ปราสจากมุ่งร้ายผู้อื่น เห็นชอบถูกต้องตามคลองธรรมคือทางที่ถูก และประกอบด้วยอโลภะ อโทสะ อโมหะ ซึ่งเป็นมูล ย่อมมีใจสงบ แช่มชื่นผ่องใส เป็นผลดี เป็นสุขทางใจที่ได้รับ.

หลวงปู่ฝากไว้

ธรรมะปฏิสันถาร

เมื่อวันที่ ๑๘ ธันวาคม พุทธศักราช ๒๕๒๒ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ พร้อมด้วยสมเด็จพระนางเจ้าฯพระบรมราชินีนาถ เสด็จเยี่ยมหลวงปู่เป็นการส่วนพระองค์ เมื่อทั้งสองพระองค์ทรงถามถึงสุขภาพอนามัยและการอยู่สำราญแห่งอิริยาบถของหลวงปู่ ตลอดถึงทรงสนทนาธรรมกับหลวงปู่แล้ว พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงมีพระราชปุจฉาว่า "หลวงปู่การละกิเลสนั้น ควรละกิเลสอะไรก่อน"ฯ

หลวงปู่ถวายวิสัชนาว่า

"กิเลสทั้งหมดเกิดรวมอยู่ที่จิต ให้เพ่งมองดูที่จิต อันไหนเกิดก่อน ให้ละอันนั้นก่อน."

หลวงปู่ไม่ฝืนสังขาร

ทุกครั้งที่ล้นเกล้าฯทั้งสองพระองค์เสด็จเยี่ยมหลวงปู่ หลังจากเสร็จพระราชกรณียกิจในการเยี่ยมแล้ว เมื่อจะเสด็จกลับ ทรงมีพระดำรัสคำสุดท้ายว่า "ขออาราธนาหลวงปู่ให้ดำรงขันธ์อยู่เกินร้อยปี เพื่อเป็นที่เคารพนับถือของปวงชนทั่วไป หลวงปู่รับได้ไหม"ฯ

ทั้ง ๆ ที่พระราชดำรัสนี้เป็นสัมมาวาจีกรรม ทรงประทานพรแก่หลวงปู่โดยพระราชอัธยาศัย หลวงปู่ก็ไม่กล้ารับ และไม่อาจฝืนสังขาร จึงถวายพระพรว่า

"อาตมาภาพรับไม่ได้หรอก แล้วแต่สังขารเขาจะเป็นไปของเขาเอง."

หลวงปู่กับเกจิอาจารย์

เมื่อประมาณ พ.ศ. ๒๕๒๐ หลวงปู่รับนิมนต์ไปร่วมพิธีกรรมที่วัดธรรมมงคล สุขุมวิท ในงานนี้ ท่านรับนิมนต์เข้าไปนั่งปรกในพิธีพุทธาภิเษกวัตถุมงคลด้วย เมื่อเสร็จพิธีแล้ว ออกมานั่งพักที่กุฏิเล็ก ๆ แห่งหนึ่ง สนทนากับเหล่าศิษยานุศิษย์ที่ศึกษาเล่าเรียนอยู่ในกรุงเทพฯเป็นจำนวนหลายรูป และคงจะมีรูปใดรูปหนึ่ง เมื่อก่อนไม่เคยเห็นหลวงปู่เข้าพิธีพุทธาภิเษก เพิ่งเห็นครั้งนี้เองเช่นนี้กระมังฯ

หลวงปู่จึงว่า

"อาจารย์องค์อื่น ๆเขานั่งปรกนั่งพุทธาภิเษกอย่างไรเราไม่รู้ ส่วนตัวเรานั่งทำสมาธิอย่างเดียว ตามแบบฉบับของเรา."

ปรารภธรรมเรื่องอริยสัจสี่

พระเถระฝ่ายกัมมัฏฐานเข้าถวายสักการะหลวงปู่ในวันเข้าพรรษาปี ๒๔๙๙ หลังฟังโอวาท และข้อธรรมะอันลึกซึ้งข้ออื่น ๆ แล้วหลวงปู่สรุปใจความ อริยสัจสี่ให้ฟังว่า

"จิตที่ส่งออกนอก เป็นสมุทัย
ผลอันเกิดจากจิตที่ส่งออกนอก เป็นทุกข์
จิตเห็นจิต เป็นมรรค
ผลอันเกิดจากจิตเห็นจิต เป็นนิโรธ."

เมื่อถึงปรมัตถ์แล้วไม่ต้องการ

ก่อนเข้าพรรษาปี ๒๔๙๖ หลวงพ่อเถาะ ซึ่งเป็นญาติของหลวงปู่ และบวชเมื่อวัยชราแล้ว ได้ออกธุดงค์ติดตามท่านอาจารย์เทสก์ ท่านอาจารย์สาม ไปอยู่จังหวัดพังงาหลายปี กลับมาเยี่ยมนมัสการหลวงปู่ เพื่อศึกษาข้อปฏิบัติทางกัมมัฏฐานต่อไปอีกจนเป็นที่พอใจแล้ว หลวงพ่อเถาะพูดตามประสาความคุ้นเคยว่า หลวงปู่สร้างโบสถ์ ศาลาได้ใหญ่โตสวยงามอย่างนี้ คงจะได้บุญได้กุศลอย่างใหญ่โตทีเดียวฯ

หลวงปู่กล่าวว่า

"ที่เราสร้างนี่ก็สร้างเพื่อประโยชน์ส่วนรวม ประโยชน์สำหรับโลก สำหรับวัดวาศาสนาเท่านั้นแหละ ถ้าพูดถึงเอาบุญ เราจะมาเอาบุญอะไรอย่างนี้."

หลวงปู่เตือนพระผู้ประมาท

ภิกษุผู้อยู่ด้วยความประมาท คอยนับจำนวนศีลของตนแต่ในตำรา คือ มีความพอใจภูมิใจกับจำนวนศีลที่มีอยู่ในคัมภีร์ ว่าตนนั้นมีศีลถึง ๒๒๗ ฯ

"ส่วนที่ตั้งใจปฏิบัติให้ได้นั้น จะมีสักกี่ข้อ."

จริง แต่ไม่จริง

ผู้ปฏิบัติกัมมัฏฐาน ทำสมาธิภาวนา เมื่อปรากฏผลออกมาในแบบต่าง ๆ ย่อมเกิดความสงสัยขึ้นเป็นธรรมดา เช่น เห็นนิมิตในรูปแบบที่ไม่ตรงกันบ้าง ปรากฏในอวัยวะร่างกายของตนเองบ้าง ส่วนมากมากราบเรียนหลวงปู่เพื่อให้ช่วยแก้ไข หรือแนะอุบายปฏิบัติต่อไปอีก มีจำนวนมากที่ถามว่า ภาวนาแล้วก็เห็น นรก สวรรค์ วิมานเทวดา หรือไม่ก็เป็นองค์พุทธรูปปรากฏอยู่ในตัวเรา สิ่งที่เห็นเหล่านี้เป็นจริงหรือฯ

หลวงปู่บอกว่า

"ที่เห็นนั้น เขาเห็นจริง แต่สิ่งที่ถูกเห็น ไม่จริง."

หยุดเพื่อรู้

เมื่อเดือนมีนาคม ๒๕๐๗ มีพระสงฆ์หลายรูป ทั้งฝ่ายปริยัติและฝ่ายปฏิบัติ ได้เข้ากราบหลวงปู่เพื่อรับโอวาทและรับฟังการแนะแนวทางธรรมะที่จะพากันออกเผยแพร่ธรรมทูตครั้งแรก หลวงปู่แนะวิธีอธิบายธรรมะขั้นปรมัตถ์ ทั้งเพื่อสอนผู้อื่นและเพื่อปฏิบัติตนเองให้เข้าถึงสัจจธรรมนั้นด้วย ลงท้ายหลวงปู่ได้กล่าวปรัชญาธรรมไว้ให้คิดด้วยว่า

"คิดเท่าไร ๆ ก็ไม่รู้
ต่อเมื่อหยุดคิดได้จึงรู้
แต่ต้องอาศัยความคิดนั่นแหละจึงรู้."

สิ่งที่อยู่เหนือคำพูด

อุบาสกผู้คงแก่เรียนคนหนึ่ง สนทนากับหลวงปู่ว่า "กระผมเชื่อว่า แม้ในปัจจุบันพระผู้ปฏิบัติถึงขั้นได้บรรลุมรรคผลนิพพานก็คงมีอยู่ไม่น้อย เหตุใดท่านเหล่านั้นจึงไม่แสดงตนให้ปรากฏเพื่อให้ผู้สนใจปฏิบัติทราบว่าท่านได้บรรลุถึงคุณธรรมนั้น ๆ แล้ว เขาจะได้มีกำลังใจและมีความหวังเพื่อเป็นพลังเร่งความเพียรในทางปฏิบัติให้เต็มที่"ฯ

หลวงปู่กล่าวว่า

"ผู้ที่เขาตรัสรู้แล้ว เขาไม่พูดว่าเขารู้แล้วซึ่งอะไร เพราะสิ่งนั้นมันอยู่เหนือคำพูดทั้งหมด."

เป็นการดัดนิสัยหรือเปล่าฯ

เมื่อสงครามโลกครั้งที่สองผ่านพ้นไปแล้วเป็นเวลา ๖ ปี ผลได้ที่สงครามโลกฝากไว้ให้ก็คือความยากจนค่นแค้นแสนเข็ญด้วยขาดแคลนเครื่องอุปโภคบริโภค ได้แผ่ปกคลุมไปแล้วทุกหย่อมหญ้า โดยเฉพาะเครื่องนุ่มห่ม ขาดแคลนอย่างยิ่ง พระเณรในวัดต่าง ๆ มีสบงจีจรชุดเดียวก็บุญนักหนาแล้ว พวกเราเป็นสามเณรอยู่กับหลวงปู่หลายรูปฯ

วันหนึ่ง สามเณรพรม ซึ่งเป็นหลานหลวงปู่รูปหนึ่งด้วย เขาเห็นสามเณรชุมพลห่มจีวรใหม่และสวย จึงถามว่า จีวรนี้ท่านได้แต่ไหนมา เณรชุมพลตอบว่า เราเข้าไปทำวาระถวายหลวงปู่ หลวงปู่เห็นของเราขาด ท่านจึงประทานให้มาผืนหนึ่งฯ

เมื่อถึงวาระเณรพรม จึงห่มจีวรขาดไปนวดเท้าหลวงปู่ ด้วยคิดว่าจะได้อย่างเขาบ้าง พอเสร็จวาระกำลังจะออกมา หลวงปู่เห็นจีวรขาด คงจะสงสารหลานอย่างจับใจ จึงลุกไปเปิดตู้หยิบเอาของมายื่นให้ พร้อมกับสั่งว่า

"นี่เอาไปเย็บให้ดี อย่าห่มทั้งที่ขาดอย่างนี้"

สามเณรพรมต้องจำใจรับด้ายกับเข็มจากหลวงปู่อย่างรวดเร็วด้วยความผิดหวัง.

แนะวิธีละนิมิต

ถามหลวงปู่ต่อมาอีกว่า นิมิตทั้งหลายแหล่ หลวงปู่บอกว่ายังเป็นของภายนอกทั้งหมด จะเอามาทำอะไรยังไม่ได้ ถ้าติดอยู่ในนิมิตนั้นก็ยังอยู่แค่นั้น ไม่ก้าวต่อไปอีก จะเป็นด้วยเหตุที่กระผมอยู่ในนิมิตนี้มานานหรืออย่างไร จึงหลีกไม่พ้น นั่งภาวนาทีไร พอจิตจะรวมสงบก็เข้าถึงภาวะนั้นทันที หลวงปู่โปรดได้แนะวิธีละนิมิตด้วยว่า ทำอย่างไรจึงจะได้ผลฯ

หลวงปู่พูดว่า

"เออ นิมิตบางอย่างมันก็สนุกดี น่าเพลิดเพลินอยู่หรอก แต่ถ้าติดอยู่แค่นั้นมันก็เสียเวลาเปล่า วิธีละได้ง่าย ๆ ก็คือ อย่าไปดูสิ่งที่ถูกเห็นเหล่านั้น ' ให้ดูผู้เห็น แล้วสิ่งที่ไม่อยากเห็นนั้นก็จะหายไปเอง '

เป็นของภายนอก

เมื่อวันที่ ๑๐ ธันวาคม ๒๕๒๔ หลวงปู่อยู่ในงานประจำปีวัดธรรมมงคล สุขุมวิท กรุงเทพฯ มีแม่ชีพราหมณ์หลายคนจากวิทยาลัยครูพากันเข้าไปถามทำนองรายงานผลของการปฏิบัติวิปัสสนาให้หลวงปู่ฟังว่า เขานั่งวิปัสสนาจิตสงบแล้ว เห็นองค์พระพุทธรูปอยู่ในหัวใจของเขา บางคนว่า ได้เห็นสวรรค์เห็นวิมานของตัวเองบ้าง บางคนว่าเห็นพระจุฬามณีเจดีย์สถานบ้าง พร้อมทั้งภูมิใจว่า เขาวาสนาดี ทำวิปัสสนาได้สำเร็จฯ

หลวงปู่อธิบายว่า

"สิ่งที่ปรากฏเห็นทั้งหมดนั้น ยังเป็นของภายนอกทั้งสิ้น จะนำเอามาเป็นสาระที่พึ่งอะไรยังไม่ได้หรอก."

ทั้งส่งเสริมทั้งทำลาย

กาลครั้งนั้น หลวงปู่ได้ให้โอวาทเตือนพระธรรมทูตครั้งแรก มีใจความตอนหนึ่งว่าฯ

"ท่านทั้งหลาย การที่จะออกจาริกไปเพื่อเผยแผ่ ประกาศพระศาสนานั้น เป็นได้ทั้งส่งเสริมพระศาสนาและทำลายพระศาสนา ที่ว่าเช่นนี้เพราะองค์ธรรมทูตนั่นแหละตัวสำคัญ คือ เมื่อไปแล้วประพฤติตัวเหมาะสม มีสมณสัญญาจริยาวัตรงดงามตามสมณวิสัย ผู้ที่ได้พบเห็น หากยังไม่เลื่อมใส ก็จะเกิดความเลื่อมใสขึ้น ส่วนผู้ที่เลื่อมใสแล้ว ก็ยิ่งเพิ่มความเลื่อมใสมากขึ้นเข้าไปอีกฯ ส่วนองค์ที่มีความประพฤติและวางตัวตรงกันข้ามนี้ ย่อมทำลายผู้ที่เลื่อมใสแล้วให้ถอยศรัทธาลง สำหรับผู้ที่ยังไม่เลื่อมใสเลย ก็ยิ่งถอยห่างออกไปอีกฯ จึงขอให้ทุกท่านจงเป็นผู้พร้อมไปด้วยความรู้และความประพฤติ ไม่ประมาท สอนเขาอย่างไร ตนเองต้องทำอย่างนั้นให้ได้เป็นตัวอย่างด้วย."

ทุกข์เพราะอะไร

สุภาพสตรีวัยเลยกลางคนผู้หนึ่ง เข้านมัสการหลวงปู่ พรรณนาถึงฐานะของตนว่าอยู่ในฐานะที่ดี ไม่เคยขาดแคลนสิ่งใดเลย มาเสียใจกับลูกชายที่สอนไม่ได้ ไม่อยู่ในระเบียบแบบแผนที่ดี ตกอยู่ภายใต้อำนาจอบายมุขทุกอย่าง ทำลายทรัพย์สมบัติและจิตใจของพ่อแม่จนเหลือที่จะทนได้ ขอความกรุณาหลวงปู่ให้ช่วยแนะอุบายบรรเทาทุกข์ และแก้ไขให้ลูกชายพ้นจากอบายมุขนั้นด้วยฯ

หลวงปู่ก็แนะนำสั่งสอนไปตามเรื่องราวนั้น ๆ ตลอดถึงแนะอุบายทำใจให้สงบ รู้จักปล่อยวางให้เป็นฯ

เมื่อสุภาพสตรีผู้นั้นกลับไปแล้ว หลวงปู่ปรารภธรรมะให้ฟังว่า

"คนสมัยนี้ เขาเป็นทุกข์เพราะความคิด."

อุทานธรรม

หลวงปู่ยังกล่าวธรรมกถาต่อมาอีกว่า สมบัติพัสถานทั้งหลายมันมีประจำอยู่ในโลกนี้มาแล้วอย่างสมบูรณ์ ผู้ที่ขาดปัญญาและไร้ความสามารถ ก็ไม่อาจจะแสวงหาเพื่อยึดครองสมบัติเหล่านั้นได้ ย่อมครองตนอยู่ด้วยความฝืดเคืองและลำบากขันธ์ ส่วนผู้ที่มีปัญญา มีความสามารถ ย่อมแสวงหายึดสมบัติของโลกไว้ได้อย่างมากมาย อำนวยความสะดวกสบายแก่ตนได้ทุกกรณีฯ ส่วนพระอริยเจ้าทั้งหลาย ท่านพยายามดำเนินตนเพื่อออกจากสิ่งเหล่านั้นทั้งหมด ไปสู่ภาวะแห่งความไม่มีอะไรเลย เพราะว่า

"ในทางโลก มี สิ่งที่ มี ส่วนในทางธรรม มี สิ่งที่ ไม่มี."

นึกว่าจะได้ฟัง

เมื่อปี ๒๕๐๔ พุทธสมาคมสุรินทร์ ได้นิมนต์ท่านปัญญานันทภิกขุ มาปาฐกถาที่หอประชุมจังหวัด ท่านผู้ปาฐกถาพูดแบบโจมตีว่า การที่ชาวบ้านนำหมากพลู บุหรี่ ไปถวายพระนั้นมันไม่ได้บุญอะไรสักนิดเลย เพราะเป็นประเภทของเสพติด พระควรละให้ได้ด้วยจึงจะดีฯ

พวกเราที่ฟังกันหลายคนก็เกิดความสงสัยมาก เพราะแต่ไหนแต่ไรมา ไม่ว่าภาคเหนือหรือภาคใต้ตลอดอีสาน เมื่อไปวัดแล้วก็ต้องมีสิ่งเหล่านั้นเป็นหลักนำไปถวายพระด้วยฯ

เย็นวันหนึ่ง ได้พากันเข้าไปนวดเท้าถวายหลวงปู่ ขณะที่หลวงปู่ก็กำลังสูบบุหรี่อยู่ด้วย พระมหาเสมอจึงถือโอกาสอันเหมาะนั้นถาม โดยคิดว่าหลวงปู่จะอธิบายให้ฟังอย่างแจ่มแจ้ง เขาจึงถามว่า ที่ท่านปัญญานันทะบอกว่า การถวายบุหรี่พระมันไม่ได้บุญอะไรเลยนั้น มันไม่ได้จริงไหมหลวงปู่ฯ

หลวงปู่ยิ้ม ๆ อยู่แล้วตอบว่า

"ถ้ามันไม่ได้ ก็อย่าไปถวายซิ."

อุทานธรรมต่อมา

เมื่อแยกพันธะแห่งความเกี่ยวเนื่องจิตกับสรรพสิ่งทั้งปวงได้แล้ว จิตก็หมดพันธะกับเรื่องโศก รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส จะดีหรือเลว มันขึ้นอยู่กับจิตที่ออกไปปรุงแต่งทั้งนั้น แล้วจิตที่ขาดปัญญาย่อมเข้าใจผิด เมื่อเข้าใจผิด ก็หลงอยู่ภายใต้อำนาจของเครื่องร้อยรัดทั้งหลาย ทั้งทางกายและทางใจ อันโทษทัณฑ์ทางกาย อาจมีคนอื่นช่วยปลดปล่อยได้บ้าง ส่วนโทษทางใจ มีกิเลสตัณหาเป็นเครื่องรึงรัดไว้นั้น ต้องรู้จักปลดปล่อยตนด้วยตนเองฯ

"พระอริยเจ้าทั้งหลาย ท่านพ้นแล้วจากโทษทั้งสองทาง ความทุกข์จึงครอบงำไม่ได้."

อุทานธรรมข้อต่อมา

เมื่อบุคคลปลงผม หนวด เคราออกหมดแล้ว และได้ครองผ้ากาสาวพัสตร์เรียบร้อยแล้ว ก็นับว่าเป็นสัญลักษณ์แห่งความเป็นภิกษุได้ แต่ยังเป็นได้แต่เพียงภายนอกเท่านั้น ต่อเมื่อเขาสามารถปลงสิ่งที่รกรุงรังทางใจ อันได้แก่อารมณ์ตกต่ำทางใจได้แล้ว ก็ชื่อว่าเป็นภิกษุในภายในได้ฯ

ศีรษะที่ปลงผมหมดแล้ว สัตว์เลื้อยคลานเล็กน้อยเช่นเหาย่อมอาศัยอยู่ไม่ได้ฉันใด จิตที่พ้นจากอารมณ์ ขาดจากการปรุงแต่งแล้ว ทุกข์ก็อาศัยอยู่ไม่ได้ฉันนั้น ผู้มีปกติเป็นอยู่อย่างนี้ ควรเรียกเอาว่า "เป็นภิกษุแท้."

อยากได้ของดี

เมื่อต้นเดือนกันยายน ๒๕๒๖ คณะแม่บ้านมหาดไทย โดยมีคุณหญิงจวบ จิรโรจน์ เป็นหัวหน้าคณะ ได้นำคณะแม่บ้านมหาดไทยไปบำเพ็ญสังคมสงเคราะห์ทางภาคอีสาน ได้ถือโอกาสแวะนมัสการหลวงปู่ เมื่อเวลา ๑๘.๒๐ น.ฯ

หลังจากกราบนมัสการและถามถึงอาการสุขสบายของหลวงปู่ และรับวัตถุมงคลเป็นที่ระลึกจากหลวงปู่แล้ว เห็นว่าหลวงปู่ไม่ค่อยสบาย ก็รีบออกมา แต่ก็ยังมีสุภาพสตรีท่านหนึ่งถือโอกาสพิเศษกราบหลวงปู่ว่า ดิฉันขอของดีจากหลวงปู่ด้วยเถอะเจ้าค่ะฯ

หลวงปู่จึงเจริญพรว่า ของดีก็ต้องภาวนาเอาจึงจะได้ เมื่อภาวนาแล้ว ใจก็สงบ กายวาจาก็สงบ แล้วกายก็ดี วาจาใจก็ดี เราก็อยู่ดีมีสุขเท่านั้นเอง ดิฉันมีภาระมาก ไม่มีเวลาจะนั่งภาวนางานราชการเดี๋ยวนี้รัดตัวมากเหลือเกิน มีเวลาที่ไหนมาภาวนาได้คะฯ

หลวงปู่จึงต้องอธิบายให้ฟังว่า

"ถ้ามีเวลาสำหรับหายใจ ก็ต้องมีเวลาสำหรับภาวนา."

มี แต่ไม่มี

ปี ๒๕๒๒ หลวงปู่ไปพักผ่อน และเยี่ยมพระอาจารย์สมชายที่วัดเขาสุกิม จังหวัดจันทบุรี ขณะเดียวกันก็มีพระเถระอาวุโสรูปหนึ่งจากกรุงเทพฯ คือพระธรรมวราลังการ วัดบุปผาราม เจ้าคณะภาคทางภาคใต้ไปอยู่ฝึกกัมมัฏฐานเมื่อวัยชราแล้ว เพราะมีอายุอ่อนกว่าหลวงปู่เพียงปีเดียวฯ

เมื่อท่านทราบว่าหลวงปู่เป็นพระฝ่ายกัมมัฏฐานอยู่แล้ว ท่านจึงสนใจและศึกษาถามถึงผลของการปฏิบัติ ทำนองสนทนาธรรมกันเป็นเวลานาน และกล่าวถึงภาระของท่านว่า มัวแต่ศึกษาและบริหารงานการคณะสงฆ์มาตลอดวัยชรา แล้วก็สนทนาข้อกัมมัฏฐานกับหลวงปู่เป็นเวลานาน ลงท้ายถามหลวงปู่สั้น ๆ ว่าท่านยังมีโกรธอยู่ไหมฯ

หลวงปู่ตอบเร็วว่า

"มี แต่ไม่เอา."

รู้ให้พร้อม

ระหว่างที่หลวงปู่อยู่รักษาพยาบาลที่โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์นั้น มีผู้ไปกราบนมัสการและฟังธรรมเป็นจำนวนมาก คุณบำรุงศักดิ์ กองสุข เป็นผู้หนึ่งที่สนใจในการปฏิบัติสมาธิภาวนา นัยว่าเป็นลูกศิษย์หลวงพ่อสนอง กตปุญฺโญ แห่งวัดสังฆทาน จังหวัดนนทบุรี ซึ่งเป็นวัดปฏิบัติที่เคร่งครัดฝ่ายธุดงค์กัมมัฏฐานในยุคปัจจุบัน ได้ปรารภการปฏิบัติธรรมกับหลวงปู่ ถึงเรื่องการละกิเลสว่า "หลวงปู่ครับ ทำอย่างไรจึงจะตัดความโกรธให้ขาดได้"ฯ

หลวงปู่ตอบว่า

"ไม่มีใครตัดให้ขาดได้หรอก มีแต่รู้ทัน เมื่อรู้ทันมันก็ดับไปเอง."

ไม่ตามใจผู้ถาม

ผู้ที่อยู่เฝ้ารักษาพยาบาลหลวงปู่ที่โรงพยาบาลจุฬาฯในรอบดึกมีจำนวนหลายท่านด้วยกัน เขาเหล่านั้นมีความสงสัยและอัศจรรย์ใจอย่างยิ่ง โดยที่สังเกตเห็นว่า บางวันพอเวลาดึกสงัดตีหนึ่งผ่านไปแล้ว ได้ยินหลวงปู่อธิบายธรรมะ นานประมาณสิบกว่านาที แล้วสวดยถาให้พร ทำเหมือนหนึ่งมีผู้มารับฟังอยู่เฉพาะหน้าเป็นจำนวนมาก ครั้นจะถามประพฤติการที่หลวงปู่ทำเช่นนั้นก็ไม่กล้าถาม ต่อเมื่อเห็นหลวงปู่ทำเช่นนั้นหลายครั้ง ก็ทนสงสัยต่อไปไม่ได้ จึงพากันถามหลวงปู่ตามลักษณาการนั้นฯ

หลวงปู่จึงบอกว่า

"ความสงสัยและคำถามเหล่านี้ มันไม่ใช่เป็นแนวทางปฏิบัติธรรม."

ง่าย แต่ทำได้ยาก

คณะของคุณดวงพร ธารีฉัตร จากสถานีวิทยุทหารอากาศ ๐๑ บางซื่อ นำโดย คุณอาคม ทันนิเทศ เดินทางไปถวายผ้าป่า และกราบนมัสการครูบาอาจารย์ตามสำนักต่าง ๆ ทางภาคอีสาน ได้แวะกราบนมัสการหลวงปู่ หลังจากถวายผ้าป่า ถวายจตุปัจจัยไทยทานแด่หลวงปู่ และรับวัตถุมงคลเป็นที่ระลึกจากท่านแล้ว ต่างคนต่างก็ออกไปตลาดบ้าง พักผ่อนตามอัธยาศัยบ้าง

มีอยู่กลุ่มหนึ่งประมาณสี่ห้าคน เข้าไปกราบขอให้หลวงปู่แนะนำวิธีปฏิบัติง่าย ๆ เพื่อแก้ไขความทุกข์ความกลุ้มใจ ซึ่งมักจะเกิดขึ้นเป็นประจำ ว่าควรปฏิบัติอย่างไรจึงได้ผลเร็วที่สุดฯ

หลวงปู่บอกว่า

"อย่าส่งจิตออกนอก."

"ทิ้งเสีย"

สุภาพสตรีท่านหนึ่ง เป็นชนชั้นครูบาอาจารย์ เมื่อฟังธรรมปฏิบัติจากหลวงปู่จบแล้ว ก็อยากทราบถึงวิธีไว้ทุกข์ที่ถูกต้องตามธรรมเนียม เขาจึงพูดปรารภต่อไปอีกว่า คนสมัยนี้ไว้ทุกข์ไม่ค่อยจะถูกต้องและตรงกัน ทั้ง ๆ ที่สมัย ร. ๖ ท่านทำไว้เป็นแบบอย่างดีอยู่แล้ว เช่น เมื่อมีญาติพี่น้องหรือญาติผู้ใหญ่ถึงแก่กรรมลง ก็ให้ไว้ทุกข์ ๗ วันบ้าง ๕๐ วันบ้าง ๑๐๐ วันบ้าง แต่ปรากฏว่าคนทุกวันนี้ทำอะไรรู้สึกว่าลักลั่นกันไม่เป็นระเบียบ ดิฉันจึงขอเรียนถามหลวงปู่ว่า การไว้ทุกข์ที่ถูกต้องนั้น ควรไว้อย่างไรเจ้าคะฯ

หลวงปู่บอกว่า

"ทุกข์ ต้องกำหนดรู้ เมื่อรู้แล้วให้ละเสีย ไปไว้มันทำไม."

คนละเรื่อง

มีชายหนุ่มจากต่างจังหวัดไกลสามสี่คนเข้าไปหาหลวงปู่ ขณะที่ท่านนั่งพักผ่อนอยู่ที่มุขศาลาการเปรียญ ดูอากัปกิริยาของเขาแล้วคงคุ้นเคยกับพระนักเลงองค์ใดองค์หนึ่งมาก่อนแล้ว สังเกตจากการนั่งการพูด เขานั่งตามสบาย พูดตามถนัด ยิ่งกว่านั้น เขาคงเข้าใจว่าหลวงปู่นี้คงสนใจกับเรื่องเครื่องรางของขลังอย่างดี เขาพูดถึงชื่อเกจิอาจารย์อื่น ๆ ว่าให้ของดีของวิเศษแก่ตนหลายอย่าง ในที่สุดก็งัดเอาของมาอวดกันเองต่อหน้าหลวงปู่ คนหนึ่งมีเขี้ยวหมูตัน คนหนึ่งมีเขี้ยวเสือ อีกคนมีนอแรด ต่างคนต่างอวดอ้างว่าของตนดีวิเศษอย่างนั้นอย่างนี้ มีคนหนึ่งเอ่ยว่า หลวงปู่ฮะ อย่างไหนแน่ดีวิเศษกว่ากันฮะฯ

หลวงปู่ก็อารมณ์รื่นเป็นพิเศษ ยิ้ม ๆ แล้วว่า

"ไม่มีดี ไม่มีวิเศษอะไรหรอก เป็นของสัตว์เดียรัจฉานเหมือนกัน."

ประหยัดคำพูด

คณะปฏิบัติธรรมจากจังหวัดบุรีรัมย์หลายท่าน มีร้อยตำรวจเอกบุลชัย สุคนธมัต อัยการจังหวัด เป็นหัวหน้า มากราบหลวงปู่ เพื่อฟังข้อปฏิบัติธรรมและเรียนถามถึงวิธีปฏิบัติยิ่ง ๆ ขึ้นไปอีก ซึ่งส่วนมากก็เคยปฏิบัติกับครูบาอาจารย์แต่ละองค์มาแล้ว และแสดงแนวทางปฏิบัติไม่ค่อยจะตรงกัน เป็นเหตุให้เกิดความสงสัยยิ่งขึ้น จึงขอกราบเรียนหลวงปู่โปรดช่วยแนะแนวปฏิบัติที่ถูกต้อง และทำได้ง่ายที่สุด เพราะหาเวลาปฏิบัติธรรมได้ยาก หากได้วิธีที่ง่าย ๆ แล้วก็จะเป็นการถูกต้องอย่างยิ่งฯ

"ให้ดูจิต ที่จิต."

คิดไม่ถึง

สำนักปฏิบัติแห่งหนึ่ง ซึ่งเป็นสาขาของหลวงปู่นั่นเอง อยู่ด้วยกันเฉพาะพระประมาณห้าหกรูป อยากจะเคร่งครัดเป็นพิเศษ ถึงขั้นสมาทานไม่พูดจากันตลอดพรรษา คือ ไม่ให้มีเสียงเป็นคำพูดออกจากปากใคร ยกเว้นการสวดมนต์ทำวัตร หรือสวดปาฏิโมกข์เท่านั้น ครั้นออกพรรษาแล้ว พากันไปกราบหลวงปู่ เล่าถึงการปฏิบัติอย่างเคร่งของพวกตนว่า นอกจากปฏิบัติข้อวัตรอย่างอื่นแล้ว สามารถหยุดพูดได้ตลอดพรรษาอีกด้วยฯ

หลวงปู่ฟังแล้วยิ้มหน่อยหนึ่ง พูดว่า

"ดีเหมือนกัน เมื่อไม่พูดก็ไม่มีโทษทางวาจา แต่ที่ว่าหยุดพูดได้นั้น เป็นไปไม่ได้หรอก นอกจากพระอริยบุคคลผู้เข้านิโรธสมาบัติชั้นละเอียด ดับสัญญาเวทนาเท่านั้นแหละที่ไม่พูดได้ นอกนั้นพูดทั้งวันทั้งคืน ยิ่งพวกที่ตั้งปฏิญาณว่าไม่พูดนั่นแหละยิ่งพูดมากกว่าคนอื่น เพียงแต่ไม่ออกเสียงให้คนอื่นได้ยินเท่านั้นเอง."

ปรารภธรรมะให้ฟัง

คราวหนึ่ง หลวงปู่กล่าวปรารภพระธรรมให้ฟังว่า เราเคยตั้งสัจจะอ่านพระไตรปิฎกจนจบในพรรษาที่ ๒๔๙๕ เพื่อสำรวจดูว่า จุดจบของพระพุทธศาสนาอยู่ตรงไหน ที่สุดแห่งสัจจธรรมหรือที่สุดของทุกข์นั้น อยู่ตรงไหน พระพุทธองค์ทรงกล่าวสรุปไว้ว่าอย่างไร ครั้นอ่านไป ตริตรองไปกระทั่งถึงจบ ก็ไม่เห็นตรงไหนที่มีสัมผัสอันลึกซึ้งถึงจิตของเรา ให้ตัดสินได้ว่า นี่คือที่สิ้นสุดแห่งทุกข์ ที่สุดแห่งมรรคผล หรือที่เรียกว่านิพพานฯ

มีอยู่ตอนหนึ่ง คือ ครั้งนั้นพระสารีบุตรออกจากนิโรธสมาบัติใหม่ ๆ พระพุทธเจ้าตรัสถามเชิงสนทนาธรรมว่า สารีบุตร สีผิวของเธอผ่องใสยิ่งนัก วรรณะของเธอหมดจดผุดผ่องยิ่งนัก อะไรเป็นวิหารธรรมของเธอ พระสารีบุตรกราบทูลว่า *"ความว่างเปล่าเป็นวิหารธรรมของข้าพระองค์"* (สุญฺญตา)ฯ

ก็เห็นมีอยู่เพียงแค่นี้แหละ ที่มาสัมผัสจิตของเรา.

จริงตามความเป็นจริง

สุภาพสตรีชาวจีนคนหนึ่ง ถวายสักการะแด่หลวงปู่แล้ว เขากราบเรียนว่า ดิฉันจะต้องไปอยู่ที่อำเภอประโคนชัย จังหวัดบุรีรัมย์ เพื่อทำมาค้าขายอยู่ใกล้ญาติทางโนน ทีนี้บรรดาญาติ ๆ ก็เสนอแนะว่า ควรจะขายของชนิดนั้นบ้าง ชนิดนี้บ้าง ตามแต่เขาจะเห็นดีว่าอะไรขายได้ดี ดิฉันยังมีความลังเลใจตัดสินเอาเองไม่ได้ว่าจะเลือกขายอะไร จึงให้หลวงปู่ช่วยแนะนำด้วยว่า จะให้ดิฉันขายอะไรจึงจะดีเจ้าคะฯ

"ขายอะไรก็ดีทั้งนั้นแหละ ถ้ามีคนซื้อ."

แนะนำตามวิทยฐานะ

พระอาจารย์สุจินต์ สุจิณโณ จบนิติฯจากธรรมศาสตร์นานแล้ว มีความเลื่อมใสในทางปฏิบัติธรรม เคยไปฝากตัวเป็นลูกศิษย์หลวงปู่หลุย เป็นเวลาหลายปี ต่อมาเมื่อได้ยินกิตติศัพท์หลวงปู่ดูลย์ จึงลาหลวงปู่หลุยมาปฏิบัติกับหลวงปู่ ตลอดถึงขอบรรพชาอุปสมบทอยู่ตลอดมา อยู่กับหลวงปู่พอสมควรแก่ความต้องการแล้ว จึงกราบลาเพื่อเดินทางธุดงค์วิเวกต่อไปฯ

หลวงปู่แนะนำว่า

"ส่วนเรื่องของพระวินัยนั้น ให้ศึกษาอ่านตำรับตำราให้เข้าใจให้ถูกต้องทุกข้อมูล เพื่อปฏิบัติไม่ให้ผิด ส่วนธรรมะนั้น ถ้าอ่านมากก็จะวิตก่วิจารณ์มาก จึงไม่ต้องอ่านก็ได้ ขอให้ตั้งใจปฏิบัติเอาเพียงอย่างเดียวก็พอ."

แนะนำหลวงตาแนน

หลวงตาแนน บวชเมื่อวัยเลยกลางคนไปแล้ว หนังสือก็อ่านไม่ออกสักตัว ภาษากลางก็พูดไม่ได้สักคำ ดีอย่างเดียวคือ เป็นคนตั้งใจดี ขยันปฏิบัติกิจวัตรไม่ขาดตกบกพร่อง ว่าง่ายสอนง่าย เมื่อเห็นพระรูปอื่นเขาออกไปธุดงค์ หรืออยู่กับสำนักปฏิบัติกับครูบาอาจารย์อื่น ๆ ก็อยากจะไปกับเขาด้วย จึงไปลาหลวงปู่ฯ

เมื่อหลวงปู่อนุญาตแล้ว หลวงตาแนนกลับวิตกว่า กระผมไม่รู้หนังสือ ไม่รู้ภาษาพูดเขา จะปฏิบัติกะเขาได้อย่างไรฯ

หลวงปู่แนะนำว่า

"การปฏิบัติ ไม่ได้เกี่ยวกับอักขระพยัญชนะหรือคำพูดอะไรหรอก ที่รู้ว่าตนไม่รู้ก็ดีแล้ว วิธีปฏิบัตินั้น ส่วนวินัยให้พยายามดูแบบอย่างเขา แบบอย่างครูบาอาจารย์ผู้นำ อย่าทำให้ผิดแผกจากท่าน ส่วนธรรมะ ให้ดูที่จิตของตัวเอง ปฏิบัติที่จิต เมื่อเข้าใจจิตแล้ว อย่างอื่นก็เข้าใจได้เอง."

ภาระและปัญหาประจำ

การปกครองและการบริหารหมู่คณะใหญ่ นอกจากจะต้องแก้ปัญหาเล็กใหญ่อย่างอื่นแล้ว ก็มีปัญหาขาดแคลนพระเจ้าอาวาส เราเคยได้ยินแต่การแย่งเป็นสมภารกัน แต่ลูกศิษย์หลวงปู่นั้นต้องปลอบ ต้องบังคับให้ไปเป็นสมภาร ไม่เว้นแต่ละปี ที่มีญาติโยมยกขบวนมาขอให้หลวงปู่ส่งพระไปเป็นเจ้าอาวาส เมื่อหลวงปู่เห็นว่าองค์ไหนสมควรไปก็ขอร้องให้ไป ส่วนมากเมื่อไม่อยากไปก็มักจะอ้างว่า กระผมก่อสร้างไม่เก่ง อบรมไม่เป็น เทศน์ไม่ได้ ประชาสัมพันธ์หรือรับแขกไม่คล่อง เป็นต้น จึงยังไม่อยากจะไปฯ

หลวงปู่ก็สอนว่า

"สิ่งเหล่านั้นไม่จำเป็นเท่าไรหรอก เรามีหน้าที่ปฏิบัติกิจวัตรเท่านั้นเอง บิณฑบาตรฉัน แล้วก็นั่งภาวนา เดินจงกรม ทำความสะอาดลานวัด เคร่งครัดตามธรรมวินัย แค่นี้ก็พอแล้ว การก่อสร้างอะไร ๆ มันแล้วแต่ญาติโยม เขาจะทำหรือไม่ทำก็แล้วแต่เขา."

ปรารภธรรมะให้ฟัง

หลวงปู่สรงน้ำวันละหนึ่งครั้ง เวลาบ่ายห้าโมง เฉพาะน้ำร้อนที่ผสมให้อุ่นแล้ว กระทำอยู่อย่างนี้จนตลอดอายุขัยของท่าน โดยมีพระเณรผู้อยู่รับใช้ช่วยสรงถวายท่าน หลังจากเช็ดตัวแห้งดีจิตใจปลอดโปร่งแล้ว ท่านมักจะปรารภธรรมะให้ฟัง แล้วแต่จะมีธรรมะข้อใดปรากฏขึ้นในขณะนั้น เช่น ครั้งหนึ่งท่านปรารภว่า

"ภิกษุเรา ถ้าปลูกความยินดีในเพศภาวะของตนได้แล้ว ก็จะมีแต่ความสุข เยือกเย็น ถ้าตัวเองอยู่ในเพศภิกษุ แต่กลับไปยินดีในเพศอื่น ภาวะอื่น ความทุกข์ก็จะทับถมอยู่ร่ำไป หยุดกระหาย หยุดแสวงหาได้ นั่นคือภิกษุภาวะโดยแท้ ความเป็นพระนั้น ยิ่งจนยิ่งมีความสุข."

ปรารภธรรมะให้ฟัง

จบพระไตรปิฎกหมดแล้ว จำพระธรรมได้มากหลาย พูดเก่ง อธิบายได้อย่างซาบซึ้ง มีคนเคารพนับถือมาก ทำการก่อสร้างวัตถุไว้ได้อย่างมากมาย หรือสามารถอธิบายถึง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ได้อย่างละเอียดแค่ไหนก็ตาม *"ถ้ายังประมาทอยู่ ก็นับว่ายังไม่ได้รับรสชาติของพระศาสนาแต่ประการใดเลย เพราะสิ่งเหล่านี้ยังเป็นของภายนอกทั้งนั้น เมื่อพูดถึงประโยชน์ ก็เป็นประโยชน์ภายนอก คือ เป็นไปเพื่อสงเคราะห์สังคม เพื่อสงเคราะห์ผู้อื่น เพื่อสงเคราะห์อนุชนรุ่นหลัง หรือเป็นสัญลักษณ์ของศาสนวัตถุ ส่วนประโยชน์ของตนที่แท้นั้น คือ ความพ้นทุกข์ 'จะพ้นทุกข์ได้ก็ต่อเมื่อรู้ จิตหนึ่ง'."*

อยู่ ก็อยู่ให้เหนือ

ผู้ที่เข้านมัสการหลวงปู่ทุกคนและทุกครั้ง มักจะพูดเป็นเสียงเดียวกันว่า แม้หลวงปู่จะมีอายุใกล้ร้อยปีแล้วก็จริง แต่ดูผิวพรรณยังผ่องใส และสุขภาพอนามัยแข็งแรงดี แม้ผู้ที่อยู่ใกล้ชิดท่านตลอดมา ก็ยากที่จะได้เห็นท่านแสดงอาการหมองคล้ำ หรืออิดโรย หรือหน้านิ่วคิ้วขมวดออกมาให้เห็น ท่านมีปรกติ สงบเย็น เบิกบานอยู่เสมอ มีอาพาธน้อย มีอารมณ์ดี ไม่ตื่นเต้นตามเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ไม่เผลอคล้อยตามคำสรรเสริญ หรือคำตำหนิติเตียนฯ

มีอยู่ครั้งหนึ่ง ท่ามกลางพระเถระฝ่ายวิปัสสนา สนทนาธรรมเรื่องการปฏิบัติกับหลวงปู่ ถึงปรกติจิตที่อยู่เหนือความทุกข์ โดยลักษณาการอย่างไรฯ

หลวงปู่ว่า

"การไม่กังวล การไม่ยึดถือ นั่นแหละคือวิหารธรรมของนักปฏิบัติ."

ตื่นอาจารย์

นักปฏิบัติธรรมสมัยนี้มีสองประเภท ประเภทหนึ่ง เมื่อได้รับข้อปฏิบัติ หรือข้อแนะนำจากอาจารย์ พอเข้าใจแนวทางแล้ว ก็ตั้งใจเพียรพยายามปฏิบัติไปจนสุดความสามารถ อีกประเภทหนึ่ง ทั้งที่มีอาจารย์แนะนำดีแล้ว ได้ข้อปฏิบัติถูกต้องดีแล้ว แต่ก็ไม่ตั้งใจทำอย่างจริงจัง มีความเพียรต่ำ ขณะเดียวกันก็ชอบเที่ยวแสวงหาอาจารย์ไปในสำนักต่าง ๆ ได้ยินว่าสำนักไหนดีก็ไปทุกแห่ง ซึ่งลักษณะนี้มีอยู่อย่างมากฯ

หลวงปู่เคยแนะนำลูกศิษย์ว่า

"การไปหลายสำนักหลายอาจารย์ การปฏิบัติจะไม่ได้ผล เพราะการเดินหลายสำนักนี้ คล้ายกับการเริ่มต้นปฏิบัติใหม่ไปเรื่อย เราก็ไม่ได้หลักธรรมที่แน่นอน บางทีก็เกิดความลังเล งวยงง จิตก็ไม่มั่นคง การปฏิบัติก็เสื่อม ไม่เจริญคืบหน้าต่อไป."

จับกับวาง

นักศึกษาธรรมะ หรือนักปฏิบัติธรรมะ มีสองประเภท ประเภทหนึ่ง ศึกษาปฏิบัติเพื่อเข้าถึงความพ้นทุกข์อย่างแท้จริง ประเภทสอง ศึกษาปฏิบัติเพื่อจะอวดภูมิกัน ถกเถียงกันไปวันหนึ่ง ๆ เท่านั้น ใครจำตำราหรืออ้างครูบาอาจารย์ได้มาก ก็ถือว่าตนเป็นคนสำคัญ บางทีเข้าหาหลวงปู่ แทนที่จะถามธรรมะข้อปฏิบัติจากท่าน ก็กลับพ่นความรู้ความจำของตนให้ท่านฟังอย่างวิจิตรพิสดารก็เคยมีไม่น้อยฯ

แต่สำหรับหลวงปู่นั้นทนฟังได้เสมอ เมื่อเขาจบลงแล้วยังช่วยต่อให้หน่อยหนึ่งว่า

"ผู้ใดหลงใหลในตำราและอาจารย์ ผู้นั้นไม่อาจพ้นทุกข์ได้ แต่ผู้ที่จะพ้นทุกข์ได้ต้องอาศัยตำราและอาจารย์เหมือนกัน."

ไม่ได้ตั้งจุดหมายไว้

เมื่อวันที่ ๘ พฤษภาคม ๒๕๒๒ คณะนายทหารประมาณ ๑๐ กว่านาย เข้านมัสการหลวงปู่ เมื่อเวลาค่ำแล้ว ก็จะเดินทางต่อเข้ากรุงเทพฯ ในคณะของนายทหารเหล่านั้น มียศพลโทสองท่าน หลังจากสนทนากับหลวงปู่เป็นเวลาพอสมควรแล้ว ก็ถอดเอาพระเครื่องจากคอของแต่ละท่านรวมใส่ในพานถวายให้หลวงปู่ช่วยอธิษฐานแผ่เมตตาพลังจิตให้ ท่านก็อนุโลมตามความประสงค์ แล้วก็มอบให้คืนไป นายพลท่านหนึ่งถามว่า ทราบว่ามีเหรียญหลวงปู่ออกมาหลายรุ่นแล้ว อยากถามหลวงปู่ว่ามีรุ่นไหนดังบ้างฯ

หลวงปู่ตอบว่า

“ไม่มีดัง.”

อย่าตั้งใจไว้ผิด

นอกจากหลวงปู่จะนำปรัชญาธรรมที่ออกจากจิตของท่านมาสอนแล้ว โดยที่ท่านเคยอ่านพระไตรปิฎกจบมาแล้ว ตรงไหนที่ท่านเห็นว่าสำคัญและเป็นการเตือนใจในทางปฏิบัติให้ตรงและลัดที่สุด ท่านก็จะยกมากล่าวเตือนอยู่เสมอ เช่น หลวงปู่ยกพุทธพจน์ตอนหนึ่งที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า

“ภิกษุทั้งหลาย พรหมจรรย์นี้ เราประพฤติ มิใช่เพื่อหลอกลวงคน มิใช่เพื่อให้คนมานิยมนับถือ มิใช่เพื่ออานิสงส์ลาภสักการะและสรรเสริญ มิใช่อานิสงส์เป็นเจ้าลัทธิหรือแก้ลัทธิอย่างนั้นอย่างนี้ฯ ที่แท้พรหมจรรย์นี้ เราประพฤติเพื่อสังวระ ความสำรวม เพื่อปหานะ ความละ เพื่อวิราคะ ความหายกำหนัดยินดี และเพื่อนิโรธะ ความดับทุกข์ ผู้ปฏิบัติและนักบวชต้องมุ่งตามแนวทางนี้ นอกจากแนวทางนี้แล้ว ผิดทั้งหมด.”

ขันติบารมี

เท่าที่อยู่ใกล้ชิดกับหลวงปู่ตลอดเวลาอันยาวนาน ไม่เคยเห็นท่านแสดงอากัปกิริยาใด ๆ ให้เห็นว่า ท่านอึดอัดหรือรำคาญจนทนไม่ได้ถึงต้องบ่นอุบอิบอู้อี้กับกรณีใด ๆ ทั้งสิ้น เช่น ไปเป็นประธานในงานสถานที่ใด ๆ ไม่เคยเป็นเจ้ากี้เจ้าการ รื้อฟื้น หรือให้เขาจัดแจงดัดแปลงใหม่ หรือไปในสถานที่ที่เป็นกิจนิมนต์ แม้จะต้องนั่งนาน หรืออากาศอบอ้าวอย่างไร ก็ไม่เคยบ่นฯ เวลาเจ็บไข้ไม่สบาย หรือเวลาเผอิญอาหารมาไม่ตรงต่อเวลา แม้จะหิวกระหายแค่ไหน ก็ไม่เคยบ่น หรือสำออย หรือแม้รสชาติอาหารจะจืดจางอย่างไร ก็ไม่เคยเรียกหาเครื่องปรุงเพิ่มเติมอะไรเลย ตรงกันข้าม ถ้าเห็นพระเถระไหนชอบเป็นเจ้ากี้เจ้าการ ขี้บ่น หรือทำสำออย ให้คนอื่นเอาใจ เป็นต้นฯ หลวงปู่มักปรารภให้ฟังว่า

“แค่นี้อดทนไม่ได้หรือ ถ้าแค่นี้อดทนไม่ได้ จะเอาชนะกิเลสตัณหาได้อย่างไร.”

พระพุทธพจน์

หลวงปู่ว่า ตราบใดที่ยังเป็นปุถุชนอยู่ ตราบนั้นย่อมมีทิฏฐิ และเมื่อมีทิฏฐิแล้วยากที่จะเห็นตรงกัน เมื่อเห็นไม่ตรงกัน ก็เป็นเหตุให้โต้เถียงวิวาทกันอยู่ร่ำไป สำหรับพระอริยเจ้าผู้เข้าถึงธรรมแล้ว ก็ไม่มีอะไรสำหรับมาโต้แย้งกับใคร ใครจะมีทิฏฐิอย่างไร ก็ปล่อยเป็นเรื่องของเขาไป ดังพุทธพจน์ตอนหนึ่งที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า

"ภิกษุทั้งหลาย สิ่งใดอันบัณฑิตทั้งหลายในโลกกล่าวว่ามีอยู่ แม้เราตถาคตก็กล่าวสิ่งนั้นว่ามีอยู่ สิ่งใดอันบัณฑิตทั้งหลายในโลกกล่าวว่าไม่มี แม้เราตถาคตก็กล่าวสิ่งนั้นว่าไม่มี ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เราย่อมไม่วิวาทโต้เถียงกับโลก แต่โลกย่อมวิวาทโต้เถียงกับเรา."

ทำจิตให้สงบได้ยาก

การปฏิบัติภาวนาสมาธินั้น จะให้ได้ผลเร็วช้าเท่าเทียมกันเป็นไปไม่ได้ บางคนได้ผลเร็ว บางคนก็ช้าหรือยังไม่ได้ลิ้มรสผลแห่งความสงบเลยก็มี แต่ก็ไม่ควรท้อถอย ก็ชื่อว่าเป็นผู้ได้ประกอบความเพียรทางใจ ย่อมเป็นบุญเป็นกุศลขั้นสูงต่อจากการบริจาคทานรักษาศีล เคยมีลูกศิษย์เป็นจำนวนมากเรียนถามหลวงปู่ว่า อุตส่าห์พยายามภาวนาสมาธินานมาแล้ว แต่จิตไม่เคยสงบเลย แส่ออกไปข้างนอกอยู่เรื่อย มีวิธีอื่นใดบ้างที่พอจะปฏิบัติได้ฯ

หลวงปู่เคยแนะนำวิธีอีกอย่างหนึ่งว่า

"ถึงจิตไม่สงบก็ไม่ควรให้มันออกไปไกล ใช้สติระลึกไปแต่ในกายนี้ ดูให้เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อสุภสัญญา หาสาระแก่นสารไม่ได้ เมื่อจิตมองเห็นชัดแล้ว จิตก็เกิดความสลดสังเวช เกิดนิพพิทา ความหน่าย คลายกำหนัด ย่อมตัดอุปาทานขันธ์ได้เช่นเดียวกัน."

หลักธรรมแท้

มีอยู่อย่างหนึ่งที่ผู้ปฏิบัติชอบพูดถึง คือ ชอบโจษขานกันว่า นั่งภาวนาแล้วเห็นอะไรบ้าง ปรากฏอะไรมาบ้าง หรือไม่ก็ว่าตนนั่งภาวนามานานแล้วไม่เคยเห็นปรากฏอะไรออกมาบ้างเลย หรือไม่บางคนก็ว่า ตนได้เห็นสิ่งนั้นสิ่งนี้อยู่เสมอ ทำให้บางคนเข้าใจผิดคิดว่า ภาวนาแล้วตนจะได้เห็นสิ่งที่ต้องการเป็นต้นฯ

หลวงปู่เคยเตือนว่า การปรารถนาเช่นนั้นผิดทั้งหมด เพราะการภาวนานั้นเพื่อให้เข้าถึงหลักธรรมที่แท้จริง

"หลักธรรมที่แท้จริงนั้น คือ จิต ให้กำหนดดูจิต ให้เข้าใจจิตตัวเองให้ลึกซึ้ง เมื่อเข้าใจจิตตัวเองได้ลึกซึ้งแล้ว นั่นแหละได้แล้วซึ่งหลักธรรม."

ดีเหมือนกัน...แต่

นักปฏิบัติที่ตื่นอาจารย์ ตื่นสำนักใหม่ ๆ ในปัจจุบันนี้มีอยู่มาก นักนิยมหวยก็ตื่นอาจารย์บอกใบ้หวย นักนิยมความศักดิ์สิทธิ์ยังมีอยู่ฉันใด นักวิปัสสนาก็ย่อมตื่นอาจารย์วิปัสสนาฉันนั้น ดังนั้นกลุ่มชนเหล่านี้จึงมีอยู่มิใช่น้อย เมื่อเขาชอบใจอาจารย์องค์ไหน เขาก็กล่าวยกย่ององค์นั้น ตลอดถึงชักชวนคนอื่นให้ช่วยนับถือหรือเห็นด้วยกับตน ยิ่งปัจจุบันนี้มีพระเทศน์ดัง ๆ มากที่อัดเทปขายเผยแพร่ได้อย่างมากมาย มีอุบาสิกานักฟังผู้หนึ่งนำเทปนักเทศน์ดังไปถวายให้หลวงปู่ฟังหลายม้วน แต่หลวงปู่ไม่ได้ฟัง เพราะตั้งแต่ท่านเกิดมายังไม่เคยมีวิทยุ มีเทปกับเขาเลยแม้แต่ครั้งเดียว หรือสมมุติว่าถ้ามี ท่านก็คงเปิดฟังไม่เป็น ต่อมามีผู้เอาเครื่องเทปไปเปิดให้หลวงปู่ฟังจบหลายม้วน แล้วถามท่านว่าฟังแล้วเป็นอย่างไรบ้างฯ

หลวงปู่ว่า

"ดีเหมือนกัน สำนวนโวหารสละสลวยน่าฟัง ทั้งรวยด้วยคำพูด แต่หาสาระแก่นสารอะไรไม่ได้ การฟังแต่ละครั้งนั้น ควรให้ได้อรรถรสของ ปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ จึงจะเป็นสาระแก่นสาร."

นักปฏิบัติลังเลใจ

ปัจจุบันนี้ ศาสนิกชนผู้สนใจในการปฏิบัติฝ่ายวิปัสสนา มีความงวยงง สงสัยอย่างยิ่งในแนวทางปฏิบัติ โดยเฉพาะผู้เริ่มต้นสนใจ เนื่องจากคณาจารย์ฝ่ายวิปัสสนาแนะแนวปฏิบัติไม่ตรงกัน ยิ่งกว่านั้น แทนที่จะอธิบายให้เขาเข้าใจโดยความเป็นธรรม ก็กลับทำเหมือนไม่อยากจะยอมรับคณาจารย์อื่น สำนักอื่น ว่าเป็นการถูกต้อง หรือถึงขั้นดูหมิ่นสำนักอื่นไปแล้วก็เคยมีไม่น้อยฯ

ดังนั้น เมื่อมีผู้สงสัยทำนองนี้มาก และเรียนถามหลวงปู่อยู่บ่อย ๆ จึงได้ยินหลวงปู่อธิบายให้ฟังอยู่เสมอว่า

"การเริ่มต้นปฏิบัติวิปัสสนาภาวนานั้น จะเริ่มต้นโดยวิธีไหนก็ได้ เพราะผลมันเป็นอันเดียวกันอยู่แล้ว ที่ท่านสอนแนวปฏิบัติไว้หลายแนวนั้น เพราะจริตของคนไม่เหมือนกัน จึงต้องมีวัตถุ สี แสง และคำสำหรับบริกรรม เช่น พุทโธ อรหัง เป็นต้น เพื่อหาจุดใดจุดหนึ่งให้จิตรวมอยู่ก่อน เมื่อจิตรวม สงบ แล้วคำบริกรรมนั้นก็หลุดหายไปเอง แล้วก็ถึงรอยเดียวกัน รสเดียวกัน คือมี วิมุติ เป็นแก่น มี ปัญญา เป็นยิ่ง."

ผู้ไม่มีโทษทางวาจา

เมื่อวันที่ ๒๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๒๖ หลวงปู่กำลังอาพาธหนัก พักรักษาอยู่ที่ห้องพระราชทาน ตึกจงกลณี โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ หลวงปู่สาม อกิญฺจโน เดินทางไปเยี่ยมหลวงปู่ถึงห้องพยาบาลฯ

ขณะนั้นหลวงปู่กำลังนอนพักผ่อนอยู่ เมื่อหลวงปู่สามขยับไปนั่งใกล้ชิดแล้วก็ยกมือไหว้ หลวงปู่ดูลย์ก็ยกมือรับไหว้ แล้วต่างองค์ก็นั่งอยู่เฉยตลอดระยะเวลานาน เมื่อสมควรแก่เวลาอย่างยิ่งแล้ว หลวงปู่สามประนมมืออีกครั้งหนึ่ง พร้อมกับจำนรรจาว่า “กระผมกลับก่อน” หลวงปู่ดูลย์ว่า “อือ” ตลอดเวลาเกือบสองชั่วโมง ได้ยินเพียงแค่นี้เองฯ

เมื่อหลวงปู่สามกลับไปแล้ว อดที่จะถามไม่ได้ว่า หลวงปู่สามอุตส่าห์มานั่งตั้งนาน ทำไมหลวงปู่จึงไม่สนทนาพูดอะไรกับท่านบ้างฯ

หลวงปู่ตอบว่า

“ธุระมันหมดแล้ว จึงไม่จำเป็นที่จะต้องพูดอะไร.”

ไม่เบียดเบียนแม้ทางวาจา

หลวงปู่กล่าววาจาบริสุทธิ์ เพราะท่านกล่าวเฉพาะวาจาที่เป็นประโยชน์ และไม่ทำให้ตนและผู้อื่นเดือดร้อนเพราะคำพูดของท่าน แม้จะมีผู้ใดมาพูดเป็นเหตุที่จะชวนให้ท่านวิพากษ์วิจารณ์ใคร ๆ ให้เขาฟังสักอย่าง ท่านก็ไม่เคยคล้อยตามฯ

หลายครั้งที่มีผู้ถามท่านว่า หลวงปู่ ทำไมพระนักพูดนักเผยแผ่ระดับประเทศ บางองค์เวลาพูดหรือเทศน์ชอบพูดโจมตีคนอื่น พูดเสียดสีสังคม หรือพูดกระทบกระแทกพระเถระด้วยกันเป็นต้น พระพูดในลักษณะนี้ จ้างผมก็ไม่นับถือดอกฯ

หลวงปู่ว่า

“ก็ท่านมีภูมิรู้ ภูมิธรรมอยู่อย่างนั้น ท่านก็พูดไปตามความรู้ความถนัดของท่านนั่นแหละ การจ้างให้นับถือไม่มีใครเขาจ้างหรอก เมื่อไม่อยากนับถือ ก็อย่าไปนับถือซิ ท่านคงไม่ว่าอะไรหรอก.”

พระหลอกผี

ส่วนมากหลวงปู่ชอบแนะนำส่งเสริมพระเณรให้ใส่ใจเรื่องธุดงค์กัมมัฏฐานเป็นพิเศษเลย ครั้งหนึ่งพระสานุศิษย์มาชุมนุมกันจำนวนมาก ทั้งแก่พรรษาและอ่อนพรรษา หลวงปู่ชี้แนวทางว่า ให้พากันไปอยู่ป่าหาทางวิเวก หรืออยู่ตามเขาตามถ้ำเพื่อเร่งความเพียร จะได้พ้นจากภาวะตกต่ำทางจิตบ้าง ยังมีพระรูปหนึ่งพูดออกมาพล่อย ๆ ว่า ผมไม่กล้าไปครับเพราะผมกลัวผีหลอกฯ

หลวงปู่ตอบเร็วว่า

"ผีที่ไหนเคยหลอกพระ มีแต่พระนั่นแหละหลอกผี และตั้งกระบวนการหลอกผีเป็นการใหญ่เสียด้วย คิดดูให้ดีนะ วัตถุสิ่งของที่ชาวบ้านเขาเอามาบริจาคทำบุญนั้น แทบทั้งหมดล้วนทำเพื่ออุทิศส่งไปให้ผีทั้งนั้น ผีพ่อแม่ปู่ย่าตายายญาติพี่น้องเขา แล้วพระเราเล่า ประพฤติตนเหมาะสมแล้วหรือ มีคุณธรรมอะไรบ้าง ที่จะส่งผลให้ถึงผีได้ 'ระวังอย่ามาเป็นพระหลอกผี.'

เตือนศิษย์ไม่ให้ประมาท

เพื่อป้องกันความประมาท หรือมักง่ายต่อการประพฤติปฏิบัติของพระเณร หลวงปู่จึงสรรหาคำสอนตักเตือนไว้อย่างลึกซึ้งว่า

"คฤหัสถ์ชนญาติโยมทั่วไป เขาประกอบอาชีพการงานด้วยความยากลำบาก เพื่อให้ได้มาซึ่งวัตถุข้าวของเงินทอง มาเลี้ยงครอบครัวลูกหลานของตน แม้จะเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้าอย่างไรเขาก็ต้องต่อสู้ ขณะเดียวกันเขาก็อยากได้บุญได้กุศลด้วย จึงพยายามเสียสละทำบุญลุกขึ้นแต่เช้า หุงอาหารอย่างดีคอยใส่บาตร ก่อนใส่ เขายกอาหารขึ้นท่วมหัวแล้วตั้งจิตอธิษฐาน ครั้นใส่แล้วก็ถอยไปย่อตัวยกมือไหว้อีกครั้งหนึ่ง ที่เขาทำเช่นนั้นก็เพื่อต้องการบุญต้องการกุศลจากเรานั่นเอง แล้วเราเล่า "มีบุญกุศลอะไรบ้างที่จะให้เขาได้ประพฤติตนให้สมควรที่จะรับเอาของเขามากินแล้วหรือ"."

มีปรกติไม่แวะเกี่ยว

อยู่รับใช้ใกล้ชิดหลวงปู่เป็นเวลานานสามสิบกว่าปี จนถึงวาระสุดท้ายของท่านั้น เห็นว่าหลวงปู่มีปฏิปทา ตรงต่อพระธรรมวินัย ตรงต่อการปฏิบัติเพื่อพ้นทุกข์อย่างเดียว ไม่แวะเกี่ยวกับวิชาอาคม ของศักดิ์สิทธิ์ หรือสิ่งชวนสงสัยอะไรเลยแม้แต่น้อย เช่น มีคนขอให้เป่าหัวให้ ก็ถามว่าเป่าทำไม มีคนขอให้เจิมรถ ก็ถามเขาว่า เจิมทำไม มีคนขอให้บอกวันเดือนหรือฤกษ์ดี ก็บอกว่าวันไหนก็ดีทั้งนั้นฯ หรือเมื่อท่านเคี้ยวหมาก มีคนขอชานหมากฯ

หลวงปู่ว่า

"เอาไปทำไม ของสกปรก."

หนัก ๆ ก็มีบ้าง

พระอาจารย์สำเร็จ บวชมาแต่วัยเด็ก จนอายุใกล้หกสิบปีแล้ว เป็นพระฝ่ายวิปัสสนาปฏิบัติเคร่งครัด ชื่อเสียงดี มีคนเคารพนับถือมาก แต่ในที่สุดก็ไปไม่รอด จิตใจเสื่อมลง เนื่องจากไปหลงรักลูกสาวของโยมอุปัฏฐาก ถึงขั้นมาขอลาหลวงปู่สึกไปแต่งงานฯ

ทุกคนตกตะลึงกับข่าวนี้มาก ไม่น่าเชื่อว่าจะเป็นไปได้ เพราะปฏิปทาของท่านเป็นที่ยอมรับว่าจะต้องอยู่สมณวิสัยจนตลอดชีวิต หากเป็นเช่นนั้นไป ก็จะเป็นการเสื่อมเสียแก่วงการฝ่ายวิปัสสนาอย่างยิ่ง พระเถระคณะสงฆ์และสานุศิษย์ของท่าน จึงช่วยกันป้องกันทุกวิถีทางเพื่อให้ท่านเปลี่ยนใจที่จะคิดสึกเสีย โดยเฉพาะหลวงปู่เรียกมาตักเตือนแก้ไขอย่างไรก็ไม่สำเร็จ สุดท้ายอาจารย์สำเร็จกล่าวต่อหลวงปู่ว่า กระผมอยู่ไม่ได้ เพราะนั่งภาวนาทีไร เห็นใบหน้าเขามาล่องลอยปรากฏต่อหน้าอยู่ตลอดเวลาฯ

หลวงปู่ตอบเสียงดังว่า

"ก็ไม่ภาวนาดูจิตของตัวเอง ไปภาวนาดูก้นของเขา มันก็เห็นแต่ก้นเขาอยู่ร่ำไปนั่นแหละ ไปอยากไปไหนก็ไปตามสบายไปเถอะ."

ทำโดยกิริยา

บางครั้งอาตมานึกไม่สบายใจ เกรงว่าตัวเองจะมีบาป ที่เป็นผู้มีส่วนทำให้หลวงปู่ต้องแวะเกี่ยวกับสิ่งที่ท่านไม่สนใจหรือไม่ถนัดใจ ครั้งแรก คือ วันนั้นหลวงปู่ไปร่วมงานเปิดพิพิธภัณฑ์บริขารท่านอาจารย์มั่น ที่วัดป่าสุทธาวาส สกลนคร มีพระเถระฝ่ายวิปัสสนามาก ประชาชนก็มาก เขาเหล่านั้นจึงถือโอกาสเข้าหาครูบาอาจารย์ทั้งเพื่อกราบเพื่อขอ จึงมีหลายคนที่มาขอให้หลวงปู่เป่าหัว เมื่อเห็นท่านเฉยอยู่ จึงขอร้องท่านว่า หลวงปู่เป่าให้เขาให้แล้ว ๆ ไป ท่านจึงเป่าให้ ต่อมาเมื่อเสียไม่ได้ก็เจิมรถให้เขา ทนอ้อนวอนไม่ได้ก็อนุญาตให้เขาทำเหรียญ อดสงสารไม่ได้ก็จุดเทียนชัยให้และเข้าพิธีพุทธาภิเษกวัตถุมงคลฯ

แต่ก็มีความสบายใจเป็นอย่างยิ่งเมื่อฟังคำหลวงปู่ว่า

"การกระทำของเราในสิ่งเหล่านี้เป็นเพียงกิริยากายภายนอกที่เป็นไปในสังคม หาใช่เป็นกิริยาจิตที่นำไปสู่ภพ ภูมิ หรือมรรคผลนิพพานแต่ประการใดไม่."

ปรารภธรรมะให้ฟัง

คำสอนทั้ง ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์นั้น เป็นเพียงอุบายให้คนทั้งหลายหันมาดูจิตนั่นเอง คำสอนของพระพุทธองค์มีมากมายก็เพราะกิเลสมีมากมาย แต่ทางที่ดับทุกข์ได้มีทางเดียว พระนิพพาน การที่เรามีโอกาสปฏิบัติธรรมที่ถูกทางเช่นนี้มีน้อยนัก หากปล่อยโอกาสให้ผ่านไปเราจะหมดโอกาสพ้นทุกข์ได้ทันในชาตินี้ แล้วจะต้องหลงอยู่ในความเห็นผิดอีกนานแสนนาน เพื่อจะพบธรรมอันเดียวกันนี้ ดังนั้น เมื่อเราเกิดมาพบพระพุทธศาสนาแล้ว รีบปฏิบัติให้หลุดพ้นเสีย มิฉะนั้นจะเสียโอกาสอันดีนี้ไป เพราะว่าเมื่อสัจจธรรมถูกลืมความมืดมนย่อมครอบงำปวงสัตว์ให้อยู่ในกองทุกข์สิ้นกาลนาน.

ปรารภธรรมะให้ฟัง

มิใช่ครั้งเดียวเท่านั้นที่หลวงปู่เปรียบเทียบธรรมะให้ฟัง มีอยู่อีกครั้งหนึ่งหลวงปู่ว่า

"ปัญญาภายนอกคือปัญญาสมมุติ ไม่ทำให้จิตแจ้งในพระนิพพานได้ ต้องอาศัยปัญญาอริยมรรคจึงจะเข้าถึงพระนิพพานได้ ความรู้ของนักวิทยาศาสตร์เช่น ไอน์สไตน์มีความรู้มาก มีความสามารถมาก แยกปรมาณูที่เล็กที่สุด จนเข้าถึงมิติที่ ๔ แล้วแต่ไอน์สไตน์ไม่รู้จักพระนิพพาน จึงเข้าพระนิพพานไม่ได้ "จิตที่แจ้งในอริยมรรคเท่านั้นจึงเป็นไปเพื่อการตรัสรู้จริง ตรัสรู้ยิ่ง ตรัสรู้พร้อม เป็นไปเพื่อความดับทุกข์ เป็นไปเพื่อนิพพาน" "

เมื่อกล่าวถึงสัจจธรรมแล้ว ย่อมลงสู่กระแสเดียวกัน

มีท่านผู้คงแก่เรียนหลายท่านชอบถามว่า คำกล่าวหรือเทศน์ของหลวงปู่ ดูคล้ายนิกายเซ็นหรือคล้ายมาจากสูตรเว่ยหล่างเป็นต้น อาตมาเรียนถามหลวงปู่ก็หลายครั้ง ในที่สุดท่านกล่าวอย่างเป็นกลางว่า

"สัจจธรรมทั้งหมดมีอยู่ประจำโลกอยู่แล้ว พระพุทธเจ้าตรัสรู้สัจจธรรมนั้นแล้วก็นำมาสั่งสอนสัตว์โลก เพราะอัธยาศัยของสัตว์ไม่เหมือนกัน หยาบบ้าง ประณีตบ้าง พระองค์จึงเปลืองคำสอนไว้มากถึง ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ เมื่อมีนักปราชญ์ฉลาดสรรหาคำพูดให้สมบูรณ์ที่สุด เพื่อจะอธิบายสัจจธรรมนั้นนำมาตีแผ่เผยแจ้งแก่ผู้มุ่งสัจจธรรมด้วยกัน เราย่อมจะต้องอาศัยแนวทางในสัจจธรรมนั้นที่ตนเองไตร่ตรองเห็นแล้วว่าถูกต้องและสมบูรณ์ที่สุดนำแผ่ออกไปอีก โดยไม่คำนึงถึงคำพูด หรือไม่ได้ยึดติดในอักขระพยัญชนะตัวใดเลยแม้แต่น้อยเดียว."

วิธีระงับดับทุกข์แบบหลวงปู่

ระหว่าง พ.ศ. ๒๕๒๐ โลกธรรมฝ่ายอนิฏฐารมณ์ กำลังครอบงำข้าราชการชั้นผู้ใหญ่ในกระทรวงมหาดไทยอย่างหนัก คือ เสื่อมลาภ เสื่อมยศ ถูกนินทา และทุกข์ แน่นอน ความทุกข์โศกอันนี้ย่อมปกคลุมถึงบุตรภรรยาด้วยฯ

จึงมีอยู่วันหนึ่ง คุณหญิงคุณนายหลายท่านได้ไปนมัสการหลวงปู่ พรรณนาถึงความทุกข์โศกที่กำลังได้รับอยู่ เพื่อให้หลวงปู่ได้แนะวิธีหรือช่วยเหลืออย่างใดอย่างหนึ่งแล้วแต่ท่านจะเมตตาฯ

หลวงปู่กล่าวว่า

"บุคคลไม่ควรเศร้าโศกอาลัยอาวรณ์ถึงสิ่งนอกกายทั้งหลายที่มันผ่านพ้นไปแล้ว มันหมดไปแล้ว เพราะสิ่งเหล่านั้น มันได้ทำหน้าที่ของมันอย่างถูกต้องโดยสมบูรณ์ที่สุดแล้ว."

ละเอียด

หลวงพ่อเบธ วัดป่าโคกหม่อน ได้เข้าสนทนาธรรมถึงการปฏิบัติทางสมาธิภาวนา เล่าถึงผลของการปฏิบัติขั้นต่อ ๆ ไปว่า ได้บำเพ็ญสมาธิภาวนามานาน ให้จิตเข้าถึงอัปปนาสมาธิได้เป็นเวลานาน ๆ ก็ได้ ครั้นถอยจากสมาธิออกมา บางทีก็เกิดความสุขเอิบอิ่มอยู่เป็นเวลานาน บางทีก็เกิดความสว่างไสว เข้าใจสรรพางค์กายได้อย่างครบถ้วน หรือจะมีอะไรต้องปฏิบัติต่อไปอีกฯ

หลวงปู่ว่า

"อาศัยพลังอัปปนาสมาธินั่นแหละ มาตรวจสอบจิต แล้วปล่อยวางอารมณ์ทั้งหมดอย่าให้เหลืออยู่."

ว่าง

ในสมัยต่อมา หลวงพ่อเบธ พร้อมด้วยพระสหธรรมิกอีกสองรูป และมีคฤหัสถ์หลายคนด้วยเข้านมัสการหลวงปู่ฯ

หลังจากหลวงปู่ได้แนะนำข้อปฏิบัติแก่ผู้ที่เข้ามาใหม่แล้ว หลวงพ่อเบธถามถึงข้อปฏิบัติที่หลวงปู่แนะเมื่อคราวที่แล้ว ว่าการปล่อยวางอารมณ์นั้น ทำได้เพียงชั่วครั้งชั่วคราว หรือชั่วขณะหนึ่งเท่านั้น ไม่อาจให้อยู่ได้เป็นเวลานานฯ

หลวงปู่ว่า

"แม้ที่ว่าปล่อยวางอารมณ์ได้ชั่วขณะหนึ่งนั้น ถ้าสังเกตจิตไม่ดี หรือสติไม่สมบูรณ์เต็มที่แล้ว ก็อาจเป็นได้ว่าละจากอารมณ์หยาบไปอยู่กับอารมณ์ละเอียดก็ได้ จึงต้องหยุดความคิดทั้งปวงเสีย แล้วปล่อยจิตให้ตั้งอยู่บนความไม่มีอะไรเลย."

ไม่ค่อยแจ่ม

กระผมได้อ่านประวัติการปฏิบัติธรรมของหลวงปู่เมื่อสมัยเดินธุดงค์ว่า หลวงปู่เข้าใจเรื่องจิตได้ดีว่า จิตปรุงกิเลส หรือว่ากิเลสปรุงจิต ข้อนี้หมายความว่าอย่างไรฯ

หลวงปู่อธิบายว่า

"จิตปรุงกิเลส คือ การที่จิตบังคับให้กาย วาจา ใจ กระทำสิ่งภายนอก ให้มีให้เป็น ให้ดี ให้เลว ให้เกิดวิบากได้ แล้วยึด ติดอยู่ว่า นั่นเป็นตัว นั่นเป็นตน ของเรา ของเขา กิเลสปรุงจิต คือการที่สิ่งภายนอกเข้ามาทำให้จิตเป็นไปตามอำนาจของมัน แล้วยึดว่ามีตัว มีตนอยู่ สำคัญผิดจากความเป็นจริงอยู่ร่ำไป."

รู้จากการเรียนกับรู้จากการปฏิบัติ

ศีล สมาธิ ปัญญา วิมุติ ที่กระผมจำจากตำราและฟังครูสอนนั้น จะตรงกับเนื้อหาตามที่หลวงปู่เข้าใจหรือฯ

หลวงปู่อธิบายว่า

"ศีล คือ ปรกติจิตที่อยู่ปราศจากโทษ เป็นจิตที่มีเกราะกำบังป้องกันการกระทำชั่วทุกอย่าง สมาธิ คือ จิตที่มีความมั่นคง มีความสงบเป็นพลัง ที่จะส่งต่อไปอีก ปัญญาผู้รู้ คือ จิตที่ว่าง เบาสบาย รู้แจ้งแทงตลอดตามความเป็นจริงอย่างไรฯ วิมุติ คือ จิตที่เข้าถึงความว่าง จากความว่าง คือ ละความสบาย เหลือแต่ความไม่มี ไม่เป็น ไม่มีความคิดเหลืออยู่เลย."

อุบายคลายความยึด

เมื่อกระผมทำความสงบให้เกิดขึ้นแล้ว ก็พยายามรักษาจิตให้ดำรงอยู่ในความสงบนั้นด้วยดี แต่ครั้นกระทบกระทั่งกับอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง จิตก็มักจะสูญเสียสถานะที่พยายามธำรงไว้นั้นร่ำไปฯ

หลวงปู่ว่า

"ถ้าเช่นนั้น แสดงว่าสมาธิของตนเองยังไม่แข็งแกร่งเพียงพอ ถ้าเป็นอารมณ์แรงกล้าเป็นพิเศษ โดยเฉพาะอารมณ์ที่เป็นจุดอ่อนของเราแล้ว ต้องแก้ด้วยวิปัสสนาวิธี จงเริ่มต้นด้วยการพิจารณาสภาวธรรมที่หยาบที่สุด คือ กายแยกให้ละเอียด พิจารณาให้แจ่มแจ้ง ขยับถึงพิจารณานามธรรม อะไรก็ได้ทีละคู่ ที่เราเคยแยกพิจารณามาก็มีความดำความขาว ความมืดความสว่าง เป็นต้น."

เรื่องกิน

กระผมได้ปฏิบัติทางจิตมานาน ก็พอมีความสงบอยู่บ้าง แต่มีปัญหาทางอาหารบริโภคเนื้อสัตว์ คือ เพียงแต่เห็นก็นึกเวทนาไปถึงเจ้าของเนื้อนั้น ว่าเขาต้องสูญเสียชีวิตเพื่อเราผู้บริโภคแท้ ๆ คล้ายกับว่าเราผู้ปฏิบัติจะขาดเมตตาไปมาก เมื่อเกิดความกังวลใจเช่นนี้ ก็ทำความสงบใจได้ยากฯ

หลวงปู่ว่า

"ภิกษุจะบริโภคปัจจัยสี่ต้องพิจารณาเสียก่อน เมื่อพิจารณาแล้วเห็นว่า การกินเนื้อสัตว์ คล้ายเป็นการเบียดเบียนและขาดเมตตาต่อสัตว์ ก็ให้งดเว้นการฉันเนื้อเสีย พากันฉันอาหารเจต่อไป."

เรื่องกินมีอีก

สมัยต่อมาประมาณสี่เดือน ภิกษุกลุ่มนั้นมากราบเรียนหลวงปู่อีกหลังจากออกพรรษาแล้ว บอกว่าพวกกระผมฉันเจมาตลอดพรรษาด้วยความยากลำบากอย่างยิ่ง เพราะญาติโยมแถวบ้านโคกกลาง อำเภอปราสาท นั้น ไม่มีใครรู้เรื่องอาหารเจเลย ลำบากด้วยการแสวงหา และลำบากแก่ญาติโยมผู้อุปัฏฐาก บางรูปถึงสุขภาพไม่ดี บางรูปเกือบไม่พ้นพรรษา การทำความเพียรก็ไม่เต็มที่เท่าที่ควรฯ

หลวงปู่ว่า

"ภิกษุเมื่อจะบริโภคปัจจัยสี่ต้องพิจารณาเสียก่อน ครั้นเมื่อพิจารณาแล้ว เห็นว่าอาหารที่ตั้งอยู่เฉพาะหน้านี้แม้จะมีผักบ้างเนื้อบ้าง ปลาบ้าง ข้าวสุกบ้าง แต่ก็เป็นของบริสุทธิ์โดยส่วนสาม คือ ไม่ได้เห็น ไม่ได้ยิน และเขาไม่ได้ฆ่าเพื่อเจาะจงเรา และเราก็แสวงหามาโดยชอบธรรมแล้ว ญาติโยมเขาก็ถวายด้วยศรัทธาเลื่อมใสแล้ว ก็พึงบริโภคอาหารนั้นไป ครูบาอาจารย์ท่านก็ปฏิบัติอย่างนี้มาแล้วเหมือนกัน."

เรื่องกินยังไม่จบ

เมื่อวันแรม ๒ ค่ำ เดือน ๓ พ.ศ. ๒๕๒๒ หลวงปู่พักอยู่ที่วัดป่าประโคนชัย เวลา ๒ ทุ่มผ่านไปแล้ว มีภิกษุกลุ่มหนึ่ง ซึ่งชอบเดินธุดงค์ไปตามที่ชุมนุมต่าง ๆ ได้แวะเข้าไปพักที่วัดป่านั้นด้วยฯ

หลังจากแสดงความคารวะตามสมณวิสัยแล้ว ก็กล่าวถึงจุดเด่นที่เขายึดถือเป็นหลักปฏิบัติว่า ผู้บริโภคเนื้อสัตว์คือผู้สนับสนุนให้คนฆ่าสัตว์ ผู้บริโภคผักมีจิตเมตตาสูง สามารถพิสูจน์ได้ว่าเมื่อหันไปบริโภคผักแล้ว จิตใจก็สงบเย็นดีขึ้นฯ

หลวงปู่ว่า

"ดีทีเดียวแหละ ท่านผู้ใดสามารถฉันมังสวิรัติได้ก็เป็นการดีมาก ขออนุโมทนาสาธุด้วย ส่วนท่านที่ยังฉันมังสะอยู่ หากมังสะเหล่านั้นเป็นของบริสุทธิ์โดยส่วนสาม คือ ไม่ได้เห็น ไม่ได้ยิน ไม่สงสัยว่าเขาจะเจาะจง ได้มาด้วยความบริสุทธิ์แล้ว ก็ไม่ผิดธรรมวินัยแต่ประการใด อนึ่ง ที่ว่าจิตใจสงบเยือกเย็นดีนั้น ก็เป็นผลเกิดขึ้นจากพลังของการตั้งใจปฏิบัติให้ถูกต้องตามพระธรรมวินัย ไม่เกี่ยวกับอาหารใหม่ อาหารเก่า ที่อยู่ในท้องเลย."

การค้ากับการปฏิบัติธรรม

พวกกระผมมีภาระหน้าที่ในการค้าขาย ซึ่งบางครั้งจะต้องพูดอะไรออกไปเกินความจริงบ้าง ค้ากำไรเกินควรบ้าง แต่กระผมก็มีความสนใจและเลื่อมใสในการปฏิบัติทางสมาธิภาวนาอย่างยิ่ง แล้วก็ได้ลงมือปฏิบัติมาบ้างแล้วโดยลำดับ แต่บางท่านบอกว่าภาระหน้าที่อย่างผมนี้มาปฏิบัติภาวนาไม่ได้ผลหรอก หลวงปู่เห็นว่าอย่างไร เพราะเขาว่าขายของเอากำไรก็เป็นบาปอยู่ฯ

หลวงปู่ว่า

"เพื่อดำรงชีพอยู่ได้ ทุกคนจึงต้องมีอาชีพการงาน และอาชีพการงานทุกสาขาย่อมมีความถูกต้อง ความเหมาะความควรอยู่ในตัวของมัน เมื่อทำให้ถูกต้องพอเหมาะพอควรแล้ว ก็เป็นอัพยากตธรรม ไม่เป็นบาป ไม่เป็นบุญแต่ประการใด ส่วนการประพฤติธรรมนั้นเป็นสิ่งที่ควรกระทำ เพราะผู้ประพฤติธรรมเท่านั้น ย่อมสมควรแก่การงานทุกกรณี."

ความหลังยังฝังใจ

ครั้งหนึ่งหลวงปู่ไปพักผ่อนที่วัดป่าโยธาประสิทธิ์ พระเณรจำนวนมากมากราบนมัสการหลวงปู่ ฟังโอวาทของหลวงปู่แล้ว หลวงตาพลอย ผู้บวชเมื่อแก่ แต่สำรวมดี ได้ปรารภถึงตนเองว่ากระผมบวชมาก็นานพอสมควรแล้ว ยังไม่อาจตัดห่วงอาลัยในอดีตได้ แม้จะตั้งใจอย่างไรก็ยังเผลอจนได้ ขอทราบอุบายวิธีอย่างอื่นเพื่อปฏิบัติตามแนวนี้ต่อไปด้วยครับกระผมฯ

หลวงปู่ว่า

"อย่าให้จิตแล่นไปสู่อารมณ์ภายนอก ถ้าเผลอ เมื่อรู้ตัวให้รีบดึงกลับมา อย่าปล่อยให้มันรู้อารมณ์ดีหรือชั่ว สุขหรือทุกข์ ไม่คล้อยตาม และไม่หักหาญ."

ต้องปฏิบัติจึงหมดความสงสัย

เมื่อมีผู้ถามถึง การตาย การเกิดใหม่ หรือถามถึงชาติหน้า ชาติหลัง หลวงปู่ไม่เคยสนใจที่จะตอบ หรือมีผู้กล่าวค้านว่า เชื่อหรือไม่เชื่อ นรกสวรรค์มีจริงหรือไม่จริงประการใด หลวงปู่ไม่เคยคว้าหาเหตุผลเพื่อจะเอาค้านใคร หรือไม่เคยหาหลักฐานเพื่อยืนยัน เพื่อให้ใครยอมจำนนแต่ประการใด ท่านกลับแนะนำว่า

"ผู้ปฏิบัติที่แท้จริงนั้น ไม่จำเป็นต้องคำนึงถึงชาติหน้าชาติหลัง หรือนรกสวรรค์อะไรก็ได้ ให้ตั้งใจปฏิบัติให้ตรง ศีล สมาธิ ปัญญา อย่างแน่วแน่ก็พอ ถ้าสวรรค์มีจริงถึง ๑๖ ชั้นตามตำรา ผู้ปฏิบัติดีแล้ว ก็ย่อมได้เลื่อนฐานะของตนเองโดยลำดับ หรือถ้าสวรรค์นิพพานไม่มีเลย ผู้ปฏิบัติดีแล้วในขณะนี้ก็ย่อมไม่ไร้ประโยชน์ ย่อมอยู่เป็นสุขเป็นมนุษย์ชั้นเลิศ 'การฟังจากคนอื่น การค้นคว้าจากตำรานั้น ไม่อาจแก้ข้อสงสัยได้ ต้องเพียรปฏิบัติ ทำวิปัสสนาญาณให้แจ้ง ความสงสัยก็หมดไปเองโดยสิ้นเชิง'."

อยากเรียนเก่ง

หนูได้ฟังคุณตาสรศักดิ์ กองสุข แนะนำว่า ถ้าใครต้องการเรียนเก่งและฉลาด ต้องหัดนั่งภาวนา ทำสมาธิให้ใจสงบเสียก่อน หนูอยากจะเรียนเก่งเรียนฉลาดอย่างเขา จึงพยายามนั่งภาวนาทำใจให้สงบ แต่ใจมันก็ไม่ยอมสงบสักที บางทีก็ยิ่งทวีความฟุ้งซ่านมากขึ้นก็มี เมื่อใจไม่สงบเช่นนี้ทำอย่างไรจึงจะเรียนเก่งเจ้าคะฯ

หลวงปู่ว่า

'เรียนอะไร ก็ให้มันรู้อันนั้น เดี๋ยวก็เก่งเองแหละ' ที่ใจไม่สงบก็ให้รู้ว่ามันไม่สงบเพราะอยากสงบ มันจึงไม่สงบ ขอให้พยายามภาวนาเรื่อย ๆ ไปเถอะ สักวันหนึ่งก็จะได้สงบตามต้องการ."

ไปธุดงค์เพื่ออะไร

พระเณรบางกลุ่มหลังจากออกพรรษาแล้ว นิยมพากันออกเที่ยวธุดงค์ไปในที่ต่าง ๆ มีการตระเตรียมบริขาร หรือชุดธุดงค์กันอย่างครบเครื่อง แต่ในการไปนั้นมีอยู่หลายรูปที่ไปแบบผิดเป้าหมาย เช่น ทรงเครื่องกัมมัฏฐานไปรถทัวร์รถไฟบ้าง เที่ยวไปเยี่ยมเพื่อนฝูงตามสำนักงานต่าง ๆ บ้างฯ

หลวงปู่จึงกล่าวท่ามกลางคณะกัมมัฏฐานว่า

"การกระทำตนเป็นพระธุดงค์รูปงามนั้นย่อมไม่ควร ผิดวัตถุประสงค์ของการเดินธุดงค์ ทุกองค์พึงสำเหนียกให้มากว่า การประพฤติธุดงคกัมมัฏฐานนั้น มุ่งการฝึกฝนขัดเกลาจิตใจ ให้ปราศจากกิเลสประการเดียวเท่านั้น การไปธุดงคกัมมัฏฐานแต่ตัว ส่วนใจไม่ไปนั้น ไม่เป็นการประเสริฐเลย."

หยุดต้องหยุดให้เป็น

นักปฏิบัติกราบเรียนหลวงปู่ว่า กระผมพยายามหยุดคิดหยุดนึกให้ได้ตามที่หลวงปู่เคยสอน แต่ไม่เป็นผลสำเร็จสักที ซ้ำยังเกิดความอึดอัดแน่นใจ สมองมึนงง แต่กระผมก็ยังศรัทธาว่าที่หลวงปู่สอนไว้ย่อมไม่ผิดพลาดแน่ ขอทราบอุบายวิธีต่อไปด้วยฯ

หลวงปู่บอกว่า

"ก็แสดงถึงความผิดพลาดอยู่แล้ว เพราะบอกให้หยุดคิด หยุดนึก ก็กลับไปคิดที่จะหยุดคิดเสียอีกเล่า แล้วอาการหยุดจะอุบัติขึ้นได้อย่างไร จงกำจัดอวิชชาแห่งการหยุดคิดหยุดนึกเสียให้สิ้น เลิกล้มความคิดที่จะหยุดคิดเสียก็สิ้นเรื่อง."

มีอยู่จุดเดียว

ในนามสัทธิวิหาริกของหลวงปู่ มีพระมหาทวีสุข สอบเปรียญ ๙ ประโยคได้เป็นองค์แรก ทางวัดบูรพารามจึงจัดฉลองพัดประโยค ๙ ถวายฯ

หลังจากพระมหาทวีสุขถวายสักการะแก่หลวงปู่แล้ว ท่านได้ให้โอวาทแบบปรารภธรรมะว่า *"ผู้ที่สามารถสอบเปรียญ ๙ ประโยคได้นั้น ต้องมีความเพียรอย่างมาก และมีความฉลาดเพียงพอ เพราะถือว่าเป็นการจบหลักสูตรฝ่ายปริยัติ และต้องแตกฉานในพระไตรปิฎก การสนใจทางปริยัติเพียงอย่างเดียวพ้นทุกข์ไม่ได้ ต้องสนใจปฏิบัติทางจิตต่อไปอีกด้วย."* ฯ

หลวงปู่กล่าวว่า

"พระธรรมทั้ง ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์นั้น ออกไปจากจิตของพระพุทธเจ้าทั้งหมด 'ทุกสิ่งทุกอย่างออกจากจิต อยากรู้อะไรค้นได้ที่จิต'."

ผลคล้ายกันแต่ไม่เหมือนกัน

แรม ๒ ค่ำ เดือน ๑๑ เป็นวันคล้ายวันเกิดของหลวงปู่ ซึ่งพอดีกับวันออกพรรษาแล้วได้ ๒ วันของทุกปี สานุศิษย์ทั้งฝ่ายปริยัติและฝ่ายปฏิบัติ ก็นิยมเดินทางไปกราบนมัสการหลวงปู่ เพื่อศึกษาและไต่ถามข้อวัตรปฏิบัติ หรือรายงานผลของการปฏิบัติมาตลอดพรรษา ซึ่งเป็นกิจที่ศิษย์ของหลวงปู่กระทำอยู่เช่นนี้ตลอดมาฯ

หลังจากฟังหลวงปู่แนะนำข้อวัตรปฏิบัติอย่างพิสดารแล้ว หลวงปู่จบลงด้วยคำว่า

"การศึกษาธรรม ด้วยการอ่านการฟัง สิ่งที่ได้ก็คือ สัญญา (ความจำได้) การศึกษาธรรมด้วยการลงมือปฏิบัติ สิ่งที่เป็นผลของการปฏิบัติ คือ ภูมิธรรม."

โลกกับธรรม

วันที่ ๑๒ มีนาคม ๒๕๒๒ หลวงปู่ไปพักผ่อนวิเวกอยู่ที่วัดถ้ำศรีแก้ว ภูพาน สกลนคร เป็นเวลา ๑๐ กว่าวัน ค่ำวันสุดท้ายที่หลวงปู่จะเดินทางกลับ ท่านอาจารย์สุวัจน์ พร้อมพระเณรในวัดเข้าไปกราบหลวงปู่เพื่อการอำลาให้หลวงปู่ฯ

ท่านกล่าวว่า พักผ่อนอยู่ที่นี่สบายดี อากาศก็ดี ภาวนาก็สบาย นึกถึงบรรยากาศเก่า ๆ เมื่อสมัยเที่ยวธุดงค์ แล้วหลวงปู่ก็กล่าวธรรโมวาทมีความตอนหนึ่งว่า

"สิ่งใดซึ่งสามารถรู้ได้ สิ่งนั้นเป็นของโลก สิ่งใดไม่มีอะไรจะรู้ได้ สิ่งนั้นคือธรรม ' โลกมีของคู่อยู่เป็นนิจ แต่ธรรมเป็นของสิ่งเดียวรวด '."

ควรถามหรือไม่

ผู้สนใจในทางปฏิบัติหลายท่าน ไม่ว่าบรรพชิตหรือคฤหัสถ์ บางท่านนอกจากจะตั้งใจปฏิบัติเอาเองแล้ว ยังชอบเที่ยวแสวงหาครูบาอาจารย์ที่มีความชำนาญในการแนะนำสั่งสอน ฟังธรรมจากท่าน เป็นต้นฯ

ก็มีพระนักปฏิบัติคณะหนึ่งจากภาคกลาง ไปพักอยู่หลายวันเพื่อฟังธรรมและเรียนถามกัมมัฏฐานกับหลวงปู่ องค์หนึ่งพรรณนาความรู้สึกของตนว่า กระผมเข้าหาครูบาอาจารย์มาก็หลายองค์แล้ว ท่านก็สอนดีอยู่หรอก แต่ส่วนมากมักสอนแต่เรื่องระเบียบวินัย หรือวิธีธุดงคกัมมัฏฐาน และความสุขความสงบอันเกิดจากสมาธิเท่านั้น ส่วนหลวงปู่นั้นสอนทางลัด ถึงสิ่งสุดยอดอนันตา สุญญตา ถึงพระนิพพาน กระผมขออภัยที่บังอาจถามหลวงปู่ตรง ๆ ว่า การที่หลวงปู่สอนเรื่องนิพพานนั้น เดี๋ยวนี้หลวงปู่ถึงนิพพานแล้วหรือยังฯ

หลวงปู่ปรารภว่า

"ไม่มีอะไรจะถึง และไม่มีอะไรจะไม่ถึง."

ไม่ยากสำหรับผู้ไม่ติดอารมณ์

วัดบูรพารามที่หลวงปู่ประจำอยู่ตลอดห้าสิบปี ไม่มีได้ไปจำพรรษาที่ไหนเลย เป็นวัดที่ตั้งอยู่ในใจกลางเมือง หน้าศาลากลางติดกับศาลจังหวัดสุรินทร์ ด้วยเหตุนี้จึงมีเสียงรบกวนความสงบอยู่ตลอดเวลา โดยเฉพาะเมื่อถึงฤดูงานช้างแฟร์ หรือฤดูเทศกาลแต่ละอย่าง แสงเสียงอึกทึกครึกครื้นตลอดเจ็ดวันบ้าง สิบห้าวันบ้าง ภิกษุสามเณรผู้มีจิตใจยังอ่อนไหวอยู่ ย่อมได้รับความกระทบกระเทือนเป็นอย่างยิ่งฯ

เมื่อนำเรื่องนี้กราบเรียนหลวงปู่ทีไร ก็ได้คำตอบทำนองเดียวกันทุกครั้งว่า

"มัวสนใจอะไรกับสิ่งเหล่านั้น ธรรมดาแสงย่อมสว่าง ธรรมดาเสียงย่อมดัง หน้าที่ของมันเป็นเช่นนั้นเอง เราไม่ใส่ใจฟังเสียอย่างก็หมดเรื่อง จงทำตัวเราไม่ให้เป็นปฏิปักษ์กับสิ่งแวดล้อม เพราะมันมีอยู่อย่างนี้ เป็นอยู่อย่างนี้เอง เพียงแต่ทำความเข้าใจกับมันให้ถ่องแท้ด้วยปัญญาอันลึกซึ้งเท่านั้นเอง."

บางทีฟังแล้วก็งงและทึ่ง

อาตมามีส่วนเสียอยู่อย่างหนึ่ง คือ ชอบถามหรือพูดกับหลวงปู่แบบทีเล่นทีจริงอยู่เรื่อย ทั้งนี้ก็เพราะหลวงปู่ไม่เคยถือ ท่านเป็นกันเองกับพระเณรผู้ใกล้ชิดอย่างสม่ำเสมอ เช่น ถามท่านว่า ในตำรากล่าวว่า มีเทวดามาชุมนุมฟังเทศน์หรือมาเฝ้าพระพุทธเจ้าหลายสิบโกฏินั้น จะมีสถานที่บรรจุพอหรือ เสียงดังทั่วถึงกันหรือฯ

เมื่อได้ฟังหลวงปู่ตอบแล้วก็งวยงงและอัศจรรย์ใจอย่างยิ่ง เพราะไม่เคยพบในตำรา และไม่เคยได้ยินมาก่อน และยิ่งกว่านั้น เพิ่งจะได้ฟังท่านพูดเมื่ออาพาธหนักแล้วใกล้จะมรณภาพด้วยฯ

หลวงปู่ตอบว่า

"เทวดาจะมาชุมนุมกันจำนวนกี่ล้านโกฏิก็ไม่มีปัญหาอะไร เพราะในเนื้อที่หนึ่งปรมาณู เทวดาอยู่ได้ถึงแปดองค์."

แบบมโนสาเร่ก็เคยตอบ

ปัญหาโลกแตก ที่ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ ทั้งคนปัญญาดีและปัญญาอ่อน นำมาถกเถียงกันอย่างไม่เกิดประโยชน์และตกลงกันไม่ได้สักที ว่าไก่กับไข่อย่างไหนเกิดก่อน ซึ่งส่วนมากเป็นการถามตอบเพื่อเถียงกันเล่น แล้วจบลงไม่ได้ ก็ยังมีผู้นำไปถามโดยคิดว่าหลวงปู่คงไม่ตอบปัญหาแบบนี้ ในที่สุดก็ได้ฟังคำตอบของหลวงปู่อย่างไม่เหมือนใครเลย คือ วันหนึ่งพระเบิ้มเข้าไปปฏิบัตินวดเท้าถวายท่าน แล้วถามว่า หลวงปู่ ไก่กับไข่อะไรเกิดก่อนฯ

หลวงปู่บอกว่า

"เกิดพร้อมกันนั่นแหละ."

การปฏิบัติธรรมนั้นเพื่ออะไร

หลวงพ่อเบธ ซึ่งเป็นญาติอย่างใกล้ชิดของหลวงปู่ อยู่ที่วัดโคกหม่อน แม้ท่านจะบวชเมื่อวัยชรา แต่ก็เคร่งครัดต่อการปฏิบัติธุดงคกัมมัฏฐานอย่างยิ่ง หลวงปู่เคยยกย่องว่าปฏิบัติได้ผลดี วันหนึ่งท่านอาพาธหนักใกล้จะมรณภาพแล้ว ท่านปรารภว่า อยากเห็นหลวงปู่เป็นครั้งสุดท้ายเพื่อลาตาย อาตมาเรียนหลวงปู่ให้ทราบ เมื่อหลวงปู่ไปถึงแล้ว หลวงพ่อเบธลุกกราบ แล้วล้มตัวนอนตามเดิมโดยไม่ได้พูดอะไร แต่มีอาการยิ้ม และสดชื่นเห็นได้ชัดฯ

ขณะนั้น สุรเสียงอันชัดเจนและนุ่มนวลของหลวงปู่ก็มีออกมาว่า

"*การปฏิบัติทั้งหลายที่เราพยายามปฏิบัติมา ก็เพื่อจะใช้ในเวลานี้เท่านั้น เมื่อถึงเวลาที่จะตาย ให้ทำจิตให้เป็นหนึ่ง แล้วหยุดเพ่ง ปล่อยวางทั้งหมด.*" (หมายถึงออกจากฌานและดับพร้อม).

โลกนี้มันก็มีเท่าที่เราเคยรู้มาแล้วนั่นเอง

บางครั้งที่หลวงปู่สังเกตเห็นว่า ผู้มาปฏิบัติยังลังเลใจ เสียดายในความสนุกเพลิดเพลินแบบโลกล้วน จนไม่อยากละมาปฏิบัติธรรมฯ

ท่านแนะนำชวนคิดให้เห็นชัดว่า

"*ขอให้ท่านทั้งหลายจงสำรวจดูความสุขว่า ตรงไหนที่ตนเห็นว่ามันสุขที่สุดในชีวิต ครั้นสำรวจดูแล้วมันก็แค่นั้นแหละ แค่ที่เราเคยรู้เคยพบมาแล้วนั่นเอง ทำไมจึงไม่มากกว่านั้น มากกว่านั้นไม่มี โลกนี้มีอยู่แค่นั้นเอง แล้วก็ซ้ำ ๆ ซาก ๆ อยู่แค่นั้น เกิดแก่เจ็บตายอยู่ร่ำไป มันจึงน่าจะมีความสุขชนิดพิเศษกว่า ประเสริฐกว่านั้น ปลอดภัยกว่านั้น พระอริยเจ้าทั้งหลาย ท่านจึงสละสุขส่วนน้อยนั้นเสีย เพื่อแสวงหาสุขอันเกิดจากความสงบกาย สงบจิต สงบกิเลส เป็นความสุขที่ปลอดภัยหาสิ่งใดเปรียบมิได้เลย.*"

กล่าวเตือน

บางครั้งหลวงปู่แทบจะรำคาญกับพวกที่ปฏิบัติเพียงไม่กี่มากน้อยมาถามแบบเร่งผลให้ทันตาเห็นฯ

ท่านกล่าวเตือนว่า

"*การปฏิบัติ ให้มุ่งปฏิบัติเพื่อสำรวม เพื่อความละ เพื่อคลายความกำหนัดยินดี เพื่อความดับทุกข์ ' ไม่ใช่เพื่อเห็นสวรรค์วิมาน หรือแม้พระนิพพานก็ไม่ต้องตั้งเป้าหมายเพื่อจะเห็นทั้งนั้น ' ให้ปฏิบัติไปเรื่อย ๆ ไม่ต้องอยากเห็นอะไร เพราะนิพพานมันเป็นของว่าง ไม่มีตัวมีตน หาที่ตั้งไม่มี หาที่เปรียบไม่ได้ ปฏิบัติไปจึงจะรู้เอง.*"

หวังผลไกล

เมื่อมีแขกหรืออุบาสกอุบาสิกาไปกราบนมัสการหลวงปู่ แต่หลวงปู่มีปรกติไม่เคยถามถึงเรื่องอื่นไกล มักถามว่า ญาติโยมเคยภาวนาบ้างไหม? บางคนตอบว่าเคย บางคนตอบว่าไม่เคย ในจำนวนนั้นมีคนหนึ่งฉะฉานกว่าใคร เขากล่าวว่า ดิฉันเห็นว่าพวกเราไม่จำเป็นต้องมาวิปัสสนาอะไรให้มันลำบากลำบนนัก เพราะปีหนึ่ง ๆ ดิฉันก็ฟังเทศน์มหาชาติจบทั้ง ๑๓ กัณฑ์ตั้งหลายวัด ท่านว่าอานิสงส์การฟังเทศน์มหาชาตินี้จะได้ถึงศาสนาพระศรีอาริย์ ก็จะพบแต่ความสุขความสบายอยู่แล้ว ต้องมาทรมานให้ลำบากทำไมฯ

หลวงปู่ว่า

"สิ่งอันประเสริฐที่มีอยู่เฉพาะหน้าแล้วไม่สนใจ กลับไปหวังไกลถึงสิ่งที่เป็นแต่เพียงการกล่าวถึง เป็นลักษณะของคนไม่เอาไหนเลย ก็ในเมื่อมรรคผลนิพพานในศาสนาสมณโคดมในปัจจุบันนี้ยังมีอยู่อย่างสมบูรณ์ กลับเหลวไหลไม่สนใจ เมื่อถึงศาสนาพระศรีอาริย์ ก็ยิ่งเหลวไหลมากกว่านี้อีก."

ละอย่างหนึ่งติดอีกอย่างหนึ่ง

ลูกศิษย์ฝ่ายคฤหัสถ์ผู้ปฏิบัติธรรมคนหนึ่ง เข้านมัสการหลวงปู่รายงานผลการปฏิบัติให้หลวงปู่ฟังด้วยความภาคภูมิใจว่า ปลื้มใจอย่างยิ่งที่ได้พบหลวงปู่วันนี้ ด้วยกระผมปฏิบัติตามที่หลวงปู่เคยแนะนำก็ได้ผลไปตามลำดับ คือ เมื่อลงมือนั่งภาวนาก็เริ่มละสัญญาอารมณ์ภายนอกหมด จิตก็หมดความวุ่น จิตรวม จิตสงบ จิตดิ่งสู่สมาธิ หมดอารมณ์อื่น เหลือแต่ความสุข สุขอย่างยิ่งเย็นสบาย แม้จะให้อยู่ตรงนี้นานเท่าไรก็ได้ฯ

หลวงปู่ยิ้มแล้วพูด

"เออ ก็ดีแล้วที่ได้ผล พูดถึงความสุขในสมาธิมันก็สุขจริง ๆ จะเอาอะไรมาเปรียบไม่ได้ แต่ถ้าติดอยู่แค่นั้น มันก็ได้แค่นั้นแหละ ยังไม่เกิดปัญญาอริยมรรค ที่จะตัดภพ ชาติ ตัณหาอุปาทาน ได้ ให้ละสุขนั้นเสียก่อน แล้วพิจารณาขันธ์ห้าให้แจ่มแจ้งต่อไป."

ปรารภธรรมเปรียบเทียบ

จิตของพระอริยเจ้าชั้นโลกุตตระนั้น แม้จะยังอยู่ในโลก คลุกคลีกับสิ่งแวดล้อมโดยสถานใดก็ไม่อาจจูงจิตของท่านให้ไขว้เขวเจือปนกับสิ่งเหล่านั้นได้ คือ โลกธรรมไม่อาจครอบงำจิตได้เลย คือ จิตไม่อาจกลับกลายไปเป็นจิตปุถุชนได้อีก ไม่อาจกลับไปอยู่ใต้อำนาจของกิเลสตัณหาได้อีกฯ

เปรียบเหมือนกะทิมะพร้าวที่คั้นออกมาแล้ว เอาไปสำรอกหรือเคี่ยวด้วยความร้อนจนเป็นน้ำมันออกมาได้แล้ว ย่อมไม่กลับกลายไปเป็นกะทิเหมือนเดิมอีก แม้จะเอาไปปะปนระคนกับกะทิอย่างไรก็ไม่อาจทำให้น้ำมันนั้นกลายเป็นกะทิเหมือนเดิมได้.

ตัวอย่างเปรียบเทียบ

มรรคผลนิพพาน เป็นสิ่งปัจจัตตัง คือ รู้เห็นได้จำเพาะตนโดยแท้ ผู้ใดปฏิบัติเข้าถึง ผู้นั้นเห็นเอง แจ่มแจ้งเอง หมดสงสัยในพระศาสนาได้โดยสิ้นเชิง มิฉะนั้นแล้วจะต้องเดาเอาอยู่ร่ำไป แม้จะมีผู้สามารถอธิบายให้ลึกซึ้งอย่างไร ก็รู้ได้แบบเดา สิ่งใดยังเดาอยู่สิ่งนั้นก็ยังไม่แน่นอนฯ

ยกตัวอย่างเช่น เต่ากับปลา เต่าอยู่ได้สองโลกคือ โลกบนบกกับโลกในน้ำ ส่วนปลาอยู่ได้โลกเดียวคือในน้ำ ขึ้นมาบนบกก็ตายหมดฯ

วันหนึ่ง เต่าลงไปในน้ำแล้วก็พรรณนาความสุขสบายบนบกให้ปลาฟัง ว่ามันมีแต่ความสุขสบาย แสงสีสวยงาม ไม่ต้องลำบากเหมือนอยู่ในน้ำฯ

ปลาพากันฟังด้วยความสนใจ และอยากเห็นบก จึงถามเต่าว่า บนบกนั้นลึกมากไหม เต่า มันจะลึกอะไร ก็มันบกฯ

เอ บนบกนั้นมีคลื่นมากไหม มันจะคลื่นอะไรก็มันบกฯ

เอ บนบกนั้นมีเปือกตมมากไหม มันจะมีอะไรก็มันบกฯ

ให้สังเกตดูคำที่ปลาถาม เอาแต่ความรู้ที่มีอยู่ในน้ำถามเต่า เต่าก็ได้แต่ปฏิเสธ

"จิตปุถุชนที่เดามรรคผลนิพพาน ก็ไม่ต่างอะไรกับปลา."

ผู้ที่เข้าใจธรรมะได้ถูกต้องหายาก

เมื่อไฟไหม้จังหวัดสุรินทร์ครั้งใหญ่ได้ผ่านไปแล้ว ผลคือความทุกข์ยาก สูญเสียสิ้นเนื้อประดาตัว และเสียใจอาลัยอาวรณ์ในทรัพย์สิน ถึงขั้นเสียสติไปก็หลายราย วนเวียนมาลำเลิกให้หลวงปู่ฟังว่า อุตส่าห์ทำบุญเข้าวัด ปฏิบัติธรรมมาตั้งแต่ปู่ย่าตายาย ทำไมบุญกุศลจึงไม่ช่วย ทำไมธรรมะจึงไม่ช่วยคุ้มครอง ไฟไหม้บ้านวอดวายหมด แล้วเขาเหล่านั้นเลิกเข้าวัดทำบุญไปหลายราย เพราะธรรมะไม่ช่วยเขาให้พ้นจากไฟไหม้บ้านฯ

หลวงปู่ว่า

"ไฟมันทำตามหน้าที่ของมัน ธรรมะไม่ได้ช่วยใครในลักษณะนั้น หมายความว่า ความอันตรธาน ความวิบัติ ความเสื่อมสลาย ความพลัดพรากจากกัน สิ่งเหล่านี้ มันมีประจำโลกอยู่แล้ว ทีนี้ผู้มีธรรมะ ผู้ปฏิบัติธรรมะ เมื่อประสบกับภาวะเช่นนั้นแล้ว จะวางใจอย่างไรจึงไม่เป็นทุกข์ อย่างนี้ต่างหาก ไม่ใช่ธรรมะช่วยไม่ให้แก่ ไม่ให้ตาย ไม่ให้หิว ไม่ให้ไฟไหม้ ไม่ใช่อย่างนั้น."

แค่ศีลห้าก็ไม่มี

พระมหาเถระผู้ใหญ่แต่ละรูปนั้น ย่อมจะมีลูกศิษย์เป็นจำนวนมากทั้งคฤหัสถ์และบรรพชิต บรรดาศิษย์เหล่านั้นจึงมีทั้งดีและเลว โดยเฉพาะศิษย์ฝ่ายพระ องค์ที่ดีก็ดีถมเถไป องค์ที่เลวก็พอมีปะปนอยู่บ้าง เช่น มีพระผู้ใกล้ชิดองค์หนึ่ง ชอบถือวิสาสะจนเกินควร คือ ชอบหยิบเอาข้าวของบางอย่างที่ยังไม่ได้รับอนุญาต มีผู้บอกหลวงปู่ให้ทราบ แต่หลวงปู่ก็ชอบวางเฉยอยู่แล้วฯ

ครั้งหนึ่ง ท่านต้องการใช้ของอันนั้น จึงใช้ให้พระอีกองค์หนึ่งไปถามหา แต่ถูกปฏิเสธว่าเขาไม่ได้เอาไป พระองค์นั้นจึงกลับมาบอกหลวงปู่ว่าเขาปฏิเสธไม่ได้เอา หลวงปู่ก็ไม่ได้ว่าอะไร เพียงแต่พูดออกมานิดหนึ่งว่า

"พระบางองค์ มัวแต่ตั้งใจรักษาศีล ๒๒๗ จนลืมรักษาศีล ๕."

ภายนอกกับภายใน

เมื่อเย็นวันที่ ๒ เมษายน ๒๕๒๔ หลังจากหลวงปู่กลับจากราชพิธีในพระราชวัง กำลังพักผ่อนอยู่ที่พระตำหนักทรงพรต วัดบวรนิเวศฯ มีท่านเจ้าคุณซึ่งเป็นนักปฏิบัติภาวนาองค์หนึ่งเข้าไปเยี่ยมสนทนาธรรมกับหลวงปู่ ขึ้นต้นด้วยคำถามว่า เขาว่าคนที่เป็นยักษ์ในชาติปางก่อน กลับมาเป็นมนุษย์ในชาตินี้นั้น เรียนคาถาอาคมอะไรก็ศักดิ์สิทธิ์ไปทุกอย่าง เป็นความจริงแค่ไหนครับผมฯ

หลวงปู่ลุกขึ้นนั่งฉับไว แล้วตอบว่า

"ผมไม่เคยได้สนใจเรื่องอย่างนี้เลย ท่านเจ้าคุณเคยภาวนาถึงตรงนี้ไหมฯ 'หสิตุปบาท คือกิริยาที่จิตยิ้มเอง โดยปราศจากเจตนาที่จะยิ้ม เกิดในจิตของเหล่าพระอริยเจ้าเท่านั้น ไม่มีในสามัญชน เพราะพ้นเหตุปัจจัยแห่งการปรุงแต่งแล้ว เป็นอิสระด้วยตัวมันเอง'."

ไม่เคยเห็นหวั่นไหวในเหตุการณ์อะไร

เวลา ๔ ทุ่มผ่านไปแล้ว เห็นหลวงปู่ยังนั่งพักผ่อนอยู่ตามสบาย จึงเข้าไปกราบเรียนว่าหลวงปู่ครับ หลวงปู่ขาวมรณภาพเสียแล้ว หลวงปู่ก็แทนที่จะถามว่า ด้วยเหตุใด เมื่อไร ก็ไม่ถาม กลับพูดต่อไปเลยว่า

"เออ ท่านอาจารย์ขาว ก็หมดภาระการแบกหามสังขารเสียที พบกันเมื่อ ๔ ปีที่ผ่านมาเห็นลำบากสังขาร ต้องให้คนอื่นช่วยเหลืออยู่เสมอ เราไม่มีวิบากของสังขาร เรื่องวิบากของสังขารนี้ แม้จะเป็นพระอริยเจ้าชั้นไหนก็ต้องต่อสู้จนกว่าจะขาดจากกันได้ ไม่เกี่ยวข้องกันอีก แต่ตามปรกติสภาวะของจิตนั้น มันก็ยังอยู่กับสิ่งเหล่านี้เอง เพียงแต่จิตที่ฝึกดีแล้วเมื่อสิ่งเหล่านี้เกิดขึ้น ย่อมละและระงับได้เร็ว ไม่กังวล ไม่ยึดถือ หมดภาระเกี่ยวข้องกับสิ่งเหล่านั้น มันก็แค่นั้นเอง."

ไม่มีนิทานสาธก

อยู่ใกล้ชิดหลวงปู่ตลอดระยะเวลายาวนาน คำสอนของท่านไม่เคยมีนิทานสาธก หรือนิทานสนุกอะไรที่หลวงปู่ยกมาบรรยายให้ฟังสนุก ๆ เลย ไม่ว่าชาดกหรือเรื่องประกอบในปัจจุบันฯ

คำสอนของท่านล้วนแต่เป็นสัจจธรรมขั้นปรมัตถ์ หรือไม่ก็เป็นคำจำกัดความอย่างกะทัดรัดชนิดระมัดระวัง หรือคล้ายประหยัดคำพูดอย่างยิ่ง แม้แต่การสอนพิธีกรรม หรือศาสนพิธี และการทำบุญบริจาคทานอะไร ในระดับศีลธรรม หลวงปู่ทำแบบปล่อยวางหมด ส่วนมากหลวงปู่กล่าวว่า

"เรื่องพิธีกรรม หรือบุญกิริยาวัตถุต่าง ๆ ทั้งหลาย ก็ถือว่าเป็นเรื่องที่ยังให้เกิดกุศลได้อยู่ หากแต่ว่าสำหรับนักปฏิบัติแล้ว อาจถือได้ว่าเป็นไปเพื่อกุศลเพียงนิดหน่อยเท่านั้นเอง."

แปลกดี

หลังจากงานเปิดพิพิธภัณฑ์ท่านอาจารย์มั่นแล้ว หลวงปู่เดินทางต่อไปเพื่อเยี่ยมท่านอาจารย์ฝั้น ที่ถ้ำขาม สมัยนั้นรถใหญ่ไปได้แค่เชิงเขา หลวงปู่ต้องปีนเขาจากที่ไกลด้วยความเหนื่อยยากอย่างยิ่ง ท่านต้องหยุดพักเหนื่อยหอบเป็นระยะหลายครั้ง อาตมาทุกข์ใจมากที่มีส่วนทำให้หลวงปู่ต้องทรมานสังขารถึงปานนั้น ในที่สุด เมื่อไปถึงศาลาใหญ่บนยอดถ้ำขามแล้ว ท่านอาจารย์ฝั้นกราบหลวงปู่เสร็จ ท่านอาจารย์เทศก์ขึ้นไปถึงพอดีฯ

เมื่อเห็นพระเถระสำคัญทั้งสามรูปไปได้พบกันโดยบังเอิญเช่นนี้ และท่านสนทนาวิสาสะกันด้วยบรรยากาศที่สงบเยือกเย็นยิ้มแย้มแจ่มใสเช่นนั้น ความทุกข์หายไปหมด ความปลื้มปีติก็เข้ามาแทนที่ฯ

ท่านอาจารย์ฝั้นกล่าวแสดงความยินดีกับหลวงปู่ว่า อาจารย์สุขภาพแข็งแรงดีแท้ อายุปูนนี้แล้วยังสามารถขึ้นถ้ำขามได้ฯ

หลวงปู่กล่าวว่า

"ก็ไม่ค่อยแข็งแรงเท่าไรหรอก ผมตริตรองดูแล้ว เห็นว่าไม่มีวิบากของสังขาร เมื่ออาศัยไม่ได้ ปล่อยทิ้งไปเลยเท่านั้นแหละ."

ยิ่งแปลกอีก

ไม่ต้องสงสัยว่าญาติโยมที่นั่งห้อมล้อมจำนวนมากนั้น จะตื่นเต้นดีใจขนาดไหน ที่เห็นพระเถระสำคัญนั่งอยู่ด้วยกันโดยบังเอิญ คือ หลวงปู่ดูลย์ หลวงปู่ฝั้น หลวงปู่เทศก์ โอกาสเช่นนี้หาได้ง่ายที่ไหน ตากล้องจากสุรินทร์สองคนตั้งหน้าถ่ายรูปเอาอย่างเต็มที่ฯ

ขากลับบนรถบัสใหญ่นั่นเอง ช่างถ่ายรูปเห็นว่าทุกคนกระหายที่จะได้รูป เขาจึงพูดว่าจะขยาย ๑๒ นิ้วจำหน่ายเอาเงินบำรุงวัดป่าจอมพระ อาตมาคิดแต่ในใจว่า การเอารูปครูบาอาจารย์ไปตีราคาจำหน่ายเช่านี้ดูไม่ค่อยงามเท่าไรนัก แต่เขาก็สั่งจองกันเกือบทุกคนฯ

เมื่อช่างเอาฟิล์มไปล้างแล้ว ปรากฏว่าฟิล์มที่อุตส่าห์ถ่ายไม่ต่ำกว่า ๒๐ ครั้งนั้น มีลักษณะใสสะอาด เหมือนหนึ่งท้องฟ้าที่ปราศจากหมอกเมฆฉะนั้น ความหวังที่จะได้รูปก็สิ้นสุดลงโดยสิ้นเชิง ยิ่งกว่านั้น การพบกันของพระเถระสำคัญทั้งสามท่านนั้น เป็นการพบกันครั้งสุดท้ายแล้ว.

ว่าไปตามความเป็นจริงอย่างไร

เมื่อมีผู้ถามว่าหลวงปู่เคยอ่านประวัติท่านอาจารย์มั่นที่มีหลายท่านเขียนไว้อย่างมากมายไหม หลวงปู่ก็ตอบว่าเคยอ่านเหมือนกัน ที่เขาเขียนถึงอภินิหารของท่านต่าง ๆ นานานั้น หลวงปู่เข้าใจว่าอย่างไร หลวงปู่ว่า เมื่อสมัยเราเคยอยู่กับท่าน ก็ไม่เห็นท่านเล่าบอกว่าอย่างไรฯ

ตามปรกติของหลวงปู่ เมื่อท่านเล่าถึงท่านอาจารย์ ท่านจะพูดถึงเฉพาะกิจธุดงค์ของท่านอาจารย์มั่นเท่านั้น ว่าผู้ที่ถือธุดงค์ในรุ่นต่อมา ยังไม่เห็นมีใครถือได้เคร่งครัดเท่าท่านเลยแม้แต่คนเดียว นุ่งห่มเฉพาะผ้าบังสุกุลที่ตัดเย็บย้อมเอง ไม่ใช้ผ้าสำเร็จรูปจากคนอื่น อยู่เสนาสนะป่าตลอดชีวิต ฉันแต่อาหารที่บิณฑบาตได้ในบาตร แม้อาพาธหนัก ยังอุตส่าห์นั่งอุ้มบาตรให้เขาใส่ ไม่ถืออานิสงส์พรรษา ไม่รับกฐิน ตลอดถึงไม่ก่อสร้างหรือชวนทำการก่อสร้าง.

เขาต้องการอย่างนั้นเอง

แม้จะมีคนเป็นกลุ่ม อยากฟังความคิดเห็นของหลวงปู่เรื่องเวียนว่ายตายเกิด ยกบุคคลมาอ้างว่า ท่านผู้นั้นผู้นี้สามารถระลึกชาติย้อนหลังได้หลายชาติว่า ตนเคยเกิดเป็นอะไรบ้าง และใครเคยเป็นแม่เป็นญาติกันบ้างฯ

หลวงปู่ว่า

"เราไม่เคยสนใจเรื่องอย่างนี้ แค่อุปจารสมาธิก็เป็นได้แล้ว ทุกอย่างมันออกไปจากจิตทั้งหมด อยากรู้อยากเห็นอะไร จิตมันบันดาลให้รู้ให้เห็นได้ทั้งนั้น และรู้ได้เร็วเสียด้วย หากพอใจเพียงแค่นี้ ผลดีที่ได้ก็คือ ทำให้กลัวการเวียนว่ายตายเกิดในภพที่ตกต่ำ แล้วก็ตั้งใจทำดี บริจาคทาน รักษาศีล แล้วก็ไม่เบียดเบียนกัน พากันกระหยิ่มยิ้มย่องในผลบุญของตน 'ส่วนการที่จะขจัดกิเลสเพื่อทำลายอวิชชา ตัณหา อุปาทาน เข้าถึงความพ้นทุกข์อย่างสิ้นเชิงนั้น อีกอย่างหนึ่งต่างหาก.'"

ปฏิปุจฉา

ด้วยความคุ้นเคยและอยู่ใกล้ชิดหลวงปู่มาเป็นเวลานาน เมื่ออาตมาถามปัญหาอะไรท่าน หลวงปู่ท่านมักจะตอบด้วยการย้อนถามกลับคืน ทำนองให้คิดหาคำตอบเอาเองฯ

เช่นถามว่า พระอรหันต์ท่านมีใจสะอาด สว่างแล้ว ท่านอาจรู้เลขหวยได้อย่างแม่นยำหรือครับฯ

ท่านตอบว่า *"พระอรหันต์ ท่านใส่ใจเพื่อจะรู้สิ่งเหล่านั้นเองหรือ."*

ถามว่า พระอรหันต์ท่านเคยนอนหลับฝันเหมือนคนธรรมดาด้วยหรือเปล่าครับฯ

ท่านตอบว่า *"การหลับแล้วเกิดฝัน เป็นเรื่องของสังขารขันธ์มิใช่หรือ."*

ถามว่า พระปุถุชนธรรมดายังหนาด้วยกิเลส แต่มีความสามารถสอนคนอื่นให้เขาบรรลุถึงพระอรหันต์ เคยมีบ้างไหมครับหลวงปู่ฯ

ท่านตอบว่า *"หมอบางคน ทั้งที่ตนเองยังมีโรคอยู่ แต่ก็เคยรักษาคนอื่นให้หายจากโรคได้ มีอยู่ทั่วไปมิใช่หรือ."*

ปรกตินิสัยประจำตัวของหลวงปู่

ทางกาย มีร่างกายแข็งแรง กระฉับกระเฉงว่องไว สมสัดส่วน สะอาดปราศจากกลิ่นตัว มีอาพาธน้อย ท่านจะสรงน้ำอุ่นเพียงวันละครั้งเท่านั้นฯ

ทางวาจา เสียงใหญ่ แต่พูดเบา พูดน้อย พูดสั้น พูดจริง พูดตรง ปราศจากมารยาทางคำพูด คือ ไม่พูดเลียบเคียง ไม่พูดโอ้ ไม่พูดปลอบโยน ไม่พูดประชด ไม่พูดนินทา ไม่พูดขอร้องขออภัย ไม่พูดขอโทษ ไม่พูดถึงความฝัน ไม่พูดเล่านิทานชาดกหรือนิทานปรัมปรา เป็นต้นฯ

ทางใจ มีสัจจะ ตั้งใจทำสิ่งใดแล้วทำจนสำเร็จ มีเมตตากรุณาเป็นประจำ สงบเสงี่ยมเยือกเย็น อดทน ไม่เคยมีอาการกระวนกระวายวู่วาม ไม่แสดงอาการอึดอัดหงุดหงิดหรือรำคาญไม่แสวงหาของหรือสั่งสม หรืออาลัยอาวรณ์กับของที่สูญหาย ไม่ประมาท รุ่งเรืองด้วยสติสัมปชัญญะและเบิกบานอยู่เสมอ เป็นอยู่โดยปราศจากทุกข์ ไม่หวั่นไหวไปตามเหตุการณ์ ไม่ถูกภาวะอื่นครอบงำฯ

ท่านสอนอยู่เสมอว่า

"ให้ทำความเข้าใจกับสภาวธรรมอย่างชัดแจ้งว่า เกิดขึ้นเปลี่ยนแปลงสลายไป อย่าทุกข์โศกเพราะสภาวะนั้นเป็นเหตุ."

มีเวทนาหนัก แต่ไม่หนักด้วยเวทนา

หลวงปู่อาพาธหนักอยู่ที่โรงพยาบาลจุฬาฯ เป็นวันที่ ๑๗ ของการอยู่โรงพยาบาล คืนนั้นหลวงปู่มีอาการอ่อนเพลียอย่างมาก ถึงต้องให้ออกซิเจนช่วยหายใจโดยตลอด เวลาดึกมากแล้ว คือ หกทุ่มกว่า ท่านอาจารย์ยันตระ พร้อมด้วยบริวารหลายท่าน เข้าไปขอกราบเยี่ยมหลวงปู่ เห็นเป็นกรณีพิเศษจึงให้ท่านเข้าไปกราบเยี่ยมได้ หลวงปู่นอนตะแคงขวา หลับตาตลอด เมื่อคณะของท่านอาจารย์ยันตระกราบนมัสการแล้ว ท่านอาจารย์ยันตระขยับก้มไปชิดหูหลวงปู่ แล้วถามว่า "หลวงปู่ยังมีเวทนาอยู่หรือ"ฯ

หลวงปู่ตอบว่า

"เวทนากับร่างกายนั้นมีอยู่ตามธรรมชาติของมัน แต่ไม่ได้เสวยเวทนานั้นเลย."

เดินทางลัดที่ปลอดภัย

เมื่อวันที่ ๒๐ มีนาคม ๒๕๒๖ ก่อนที่หลวงปู่จะกลับจากโรงพยาบาลจุฬาฯ ได้ชักชวนกันทำบุญถวายสังฆทาน เพื่ออุทิศส่วนกุศลแด่บรรพชนที่สร้างโรงพยาบาลฯที่ล่วงลับไปแล้วฯ

เมื่อพิธีถวายสังฆทานผ่านไปแล้ว มีนายแพทย์และนางพยาบาลจำนวนหนึ่งเข้าไปกราบนมัสการหลวงปู่ แสดงความดีใจที่หลวงปู่หายจากอาพาธครั้งนี้ พร้อมทั้งกล่าวปิยวาจาว่า หลวงปู่มีสุขภาพอนามัยแข็งแรงดี หน้าตาสดใสเหมือนกับไม่ได้ผ่านการอาพาธมา คงจะเป็นผลจากที่หลวงปู่มีภาวนาสมาธิจิตดี พวกกระผมมีเวลาน้อย หาโอกาสเพียรภาวนาสมาธิได้ยาก มีวิธีใดบ้างที่จะปฏิบัติได้ง่าย ๆ หรือโดยย่อที่สุดฯ

หลวงปู่ตอบว่า

"มีเวลาเมื่อไร ให้ปฏิบัติเมื่อนั้น การฝึกจิต การพิจารณาจิต เป็นวิธีลัดที่สุด."

ทั้งหมดอยู่ที่ความประพฤติ

ตลอดชีวิตของหลวงปู่ ท่านไม่เคยยอมรับกับการถือฤกษ์งามยามดีอะไรเลย แม้จะถูกถามหรือถูกขอให้บอกเพียงว่า จะบวชวันไหน จะสึกวันไหน หรือวันเดือนปีไหนดีเสียอย่างไร หลวงปู่ก็ไม่เคยเผลอเอออวยด้วย มักจะพูดว่า วันไหนเดือนไหนก็ดีทั้งนั้นแหละ คือ ถ้ามีผู้ขอเช่นนั้น ท่านมักให้เขาหาเอาเอง หรือมักบอกว่า วันไหนก็ได้ ถ้าสะดวกดีแล้วเป็นฤกษ์ดีทั้งหมดฯ

หลวงปู่สรุปลงว่า

"ทุกอย่างรวมอยู่ที่ความประพฤติ คือ ฤกษ์ดี ฤกษ์ร้าย โชคดี โชคร้าย เรื่องเคราะห์กรรม บาป บุญ อะไรทั้งหมดนี้ ล้วนออกไปจากความประพฤติของมนุษย์ทั้งนั้น."

ไม่เคยกระทำแบบแสดง

หลวงปู่ไม่มีมายาในทางอยากโชว์ เพื่อให้เด่น ให้สง่าแก่ตนเอง เช่น การถ่ายรูปของท่าน ถ้าใครอยากได้ถ่ายรูปท่าน ก็ต้องหาจังหวะให้ดี ระหว่างที่ท่านห่มผ้าใส่สังฆาฏิเรียบร้อย เพื่อลงปาฏิโมกข์ หรือบวชนาคหรือเข้าพิธีกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง แล้วขอถ่ายรูปท่าน ในจังหวะนี้ย่อมได้ง่าย เมื่อท่านอยู่ตามธรรมดา แล้วขอร้องให้ท่านลุกไปห่มผ้ามาตั้งท่าให้ถ่าย แบบนี้หวังได้ยากอย่างยิ่ง เช่น มีสุภาพสตรีท่านหนึ่งจากกรุงเทพฯ นำผ้าห่มชั้นดีไปถวายหลวงปู่เมื่อหน้าหนาว พอถึงเดือนห้าหน้าร้อน เผอิญเขาได้ไปกราบหลวงปู่อีก จึงขอให้ท่านเอาผ้ามาห่มให้เขาถ่ายรูปด้วย เพราะตอนถวายไม่ได้ถ่ายไว้ หลวงปู่ปฏิเสธว่า ไม่ต้องหรอก แม้เขาจะขอเป็นครั้งที่สองที่สาม ท่านก็ว่าไม่ต้องไม่จำเป็นอยู่นั่นเองฯ

เมื่อสุภาพสตรีนั้นลากลับไปแล้ว อาตมาไม่ค่อยสบายใจ ก็ถามท่านว่า โยมเขาไม่พอใจ หลวงปู่ทราบไหมฯ

หลวงปู่ยิ้มแล้วตอบว่า

"รู้อยู่ ที่เขามีความไม่พอใจ ก็เพราะใจเขามีความไม่พอ."

สิ้นชาติขาดภพ

พระมหาเถระผู้ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนากัมมัฏฐาน สนทนาธรรมะขั้นปรมัตถ์กับหลวงปู่หลายข้อ แล้วลงท้ายด้วยคำถามว่า พระเถระนักปฏิบัติบางท่าน มีปฏิปทาดี น่าเชื่อถือ แม้พระด้วยกันก็ยอมรับว่า ท่านเป็นผู้มั่นคงในพระศาสนา แต่ในที่สุดก็ไปไม่รอด ถึงขั้นต้องสึกหาลาเพศไปก็มี หรือไม่ก็ทำไขว้เขว ประพฤติตัวมัวหมองอยู่ในพระธรรมวินัยก็มี จึงไม่ทราบว่าจะปฏิบัติถึงขั้นไหนอีก จึงจะตัดวัฏสงสารให้สิ้นภพสิ้นชาติได้ฯ

หลวงปู่กล่าวว่า

"การสำรวมสำเหนียกในพระวินัยอย่างเคร่งครัด และสมาทานถือธุดงค์นั้น เป็นปฏิปทาที่ดีงามอย่างยิ่ง น่าเลื่อมใส แต่ถ้าเจริญจิตไม่ถึงอธิจิต อธิปัญญาแล้ว ย่อมเสื่อมลงได้เสมอ เพราะยังไม่ถึงโลกุตตรภูมิ ที่จริงพระอรหันต์ทั้งหลายท่านไม่ได้รู้อะไรมากมายเลย เพียงแต่เจริญจิตให้รู้แจ้งในขันธ์ห้า แทงตลอดในปฏิจจสมุปบาท หยุดการปรุงแต่ง หยุดการแสวงหา หยุดกิริยาจิต มันก็จบแค่นี้ เหลือแต่ บริสุทธิ์ สะอาด สว่าง ว่าง มหาสุญญตา ว่างมหาศาล."

เปรียบเทียบให้ฟัง

ความอยากรู้อยากเห็น เพื่อบรรเทาความสงสัยของตนให้ได้นั้น ย่อมมีอยู่สำหรับชนผู้เจริญโดยทั่วไป วิชาแต่ละศาสตร์แต่ละสาขา ตั้งไว้เพื่อให้มนุษย์เกิดสงสัยอยากรู้ แล้วเพียรพยายามศึกษาปฏิบัติเพื่อรู้ถึงจุดหมายปลายทางของแต่ละศาสตร์นั้นฯ

แต่พุทธศาสตร์ต้องศึกษาและปฏิบัติอย่างสมดุล และความเพียรขั้นอุกฤษฏ์ เพื่อเข้าถึงสิ่งสูงสุดของพุทธธรรมด้วยตนเอง หมดข้อสงสัยได้เองโดยสิ้นเชิงฯ

เปรียบเหมือนคนบ้านนอกที่ไม่เคยเห็นกรุงเทพฯ มีคนอธิบายให้ฟังว่า ที่กรุงเทพฯนั้นนอกจากมีความเจริญอย่างอื่นแล้ว ยังมีกำแพงแก้วและมีภูเขาทองทั้งลูกอันมหึมาอีกด้วย เขาจึงตั้งใจไปกรุงเทพฯให้ได้ โดยคิดว่าจะไปเอาแก้วที่กำแพง และไปเอาทองที่ภูเขา ครั้นเพียรพยายามไปจนถึงแล้ว ผู้รู้ก็ชี้บอกว่า นี่คือกำแพงแก้ว นี่คือภูเขาทอง เพียงแค่นี้ความตั้งใจและความสงสัยของเขาก็สิ้นสุดลงทันทีฯ

"มรรคผลนิพพานก็เช่นนั้นเหมือนกัน."

อยู่อย่างไรปลอดภัยที่สุด

จำได้ว่าเมื่อปี ๒๕๑๙ มีพระเถระ ๒ รูป เป็นพระฝ่ายวิปัสสนากัมมัฏฐานจากทางอีสานเหนือแวะไปกราบนมัสการหลวงปู่ แล้วสนทนาธรรมเรื่องการปฏิบัติ เป็นที่เกิดศรัทธาปสาทะ และดื่มด่ำในรสพระธรรมอย่างยิ่ง ท่านเหล่านั้นกล่าวย้อนถึงคุณงามความดี ตลอดถึงภูมิธรรมของครูบาอาจารย์ที่ตนเคยไปพำนักศึกษาปฏิบัติมาด้วยเป็นเวลานานว่า หลวงปู่องค์โน้นมีวิหารธรรมคืออยู่กับสมาธิตลอดเวลา อาจารย์องค์นี้อยู่กับพรหมวิหารเป็นปรกติ คนจึงนับถือท่านมาก หลวงปู่องค์นั้นอยู่กับอัปปมัญญาพรหมวิหาร ลูกศิษย์ของท่านจึงมากมายทั่วสารทิศไม่มีประมาณ ดังนี้เป็นต้น ท่านจึงมีแต่ความปลอดภัยอันตรายตลอดมาฯ

หลวงปู่กล่าวว่า

"เออ ท่านองค์ไหนมีภูมิธรรมแค่ไหน ก็อยู่กับภูมิธรรมนั้นเถอะ เราอยู่กับ 'รู้'."

สนทนาต่อมา

ครั้นเมื่อพระเถระทั้ง ๒ รูปได้ฟังคำพูดของหลวงปู่ว่า หลวงปู่ท่านอยู่กับ "รู้" ต่างองค์ก็นิ่งสงบชั่วระยะหนึ่ง แล้วก็เรียนถามหลวงปู่ต่อไปว่า อาการที่ว่าอยู่กับรู้มีลักษณะเป็นอย่างไรฯ

หลวงปู่ตอบอธิบายว่า

"รู้ (อัญญา) เป็นปรกติจิตที่ ' ว่าง สว่าง บริสุทธิ์ หยุดการปรุงแต่ง หยุดการแสวงหา หยุดกิริยาของจิต ไม่มีอะไรเลย ไม่ยึดถืออะไรสักอย่าง'."

ถึงที่สุดแห่งทุกข์

หลวงปู่เป็นผู้มีวาจาบริสุทธิ์ เพราะท่านชอบกล่าวแต่สิ่งที่เป็นสัจจธรรมแท้ กล่าวแต่จุดมุ่งหมายอันสูงสุดของพระพุทธศาสนา กล่าวแต่พระกระแสธรรมที่เป็นไปเพื่อความพ้นทุกข์โดยส่วนเดียว สังเกตจากพุทธดำรัสที่หลวงปู่ชอบหยิบยกมาพูดให้ฟังบ่อยที่สุด คือ หลวงปู่ว่า

พระพุทธเจ้าตรัสเตือนว่า

"ภิกษุทั้งหลาย อายตนะนั้นมีอยู่ ดิน น้ำ ไฟ ลม อากาศ อากิญจัญญายตนะ เนวสัญญานาสัญญายตนะ โลกนี้ โลกหน้า ดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ เหล่านี้ ย่อมไม่มีในอายตนะนั้น

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย เราไม่ได้กล่าวถึงอายตนะนั้นว่า เป็นการมา เป็นการไป เป็นการตั้งอยู่ เป็นการจุติ เป็นการอุบัติ อายตนะนั้นหาที่ตั้งอาศัยไม่ได้ ไม่ได้เป็นไป หาอารมณ์ไม่ได้ นั่นแลเป็นที่สุดแห่งทุกข์."

อาพาธครั้งสุดท้าย

หลวงปู่กลับจากรักษาพยาบาลที่โรงพยาบาลในครั้งนี้ ไม่ได้หมายความว่าท่านหายจากโรคอย่างเด็ดขาดแต่ประการใด หากแต่ว่าท่านอาศัยความอดทนอย่างยิ่ง และดำรงอยู่ต่อมาได้เพียงแปดเดือนเท่านั้น ในโอกาสที่เป็นวันคล้ายวันเกิดของท่าน คือครบรอบ ๙๖ ปี ได้จัดงานทำบุญฉลองเป็นกรณีพิเศษ หลวงปู่เริ่มมีอาการผิดปรกติ คือ อ่อนเพลียอย่างมาก กระสับกระส่าย และจับไข้เป็นครั้งคราว อาตมากราบเรียนท่านว่าขอนำท่านไปโรงพยาบาลจุฬาฯอีกครั้ง ท่านบอกว่าไม่ต้องไป และพูดสำทับว่าห้ามเอาท่านไป เพราะถึงไปก็ไม่หาย เรียนท่านว่า เมื่อก่อนหลวงปู่เป็นหนักกว่านี้ยังหาย ครั้งนี้หลวงปู่เป็นไม่มากต้องหายแน่ ท่านว่า

"นั่นมันคราวก่อน นี่มันไม่ใช่คราวก่อน."

ลักษณาการเข้าสู่มรณภาพ

วันที่ ๒๙ ตุลาคม ๒๕๒๖ ตั้งแต่เวลาบ่ายโมงผ่านไปแล้ว อาการป่วยก็ทรง ๆ อยู่ แต่สีผิวพรรณวรรณะสดใสเปล่งปลั่งอย่างผิดปรกติ ทั้งพระและคฤหัสถ์ก็มาร่วมงานจำนวนมาก ทั้งพระบ้านและพระป่าฯ

เวลา ๑๕.๐๐ น. พระเถระฝ่ายป่าได้เข้าไปถวายสักการะที่กุฏิหลวงปู่จำนวนมาก ท่านลุกขึ้นสนทนาธรรมะและแนะแนวข้อปฏิบัติธรรมให้ท่านสานุศิษย์เหล่านั้นฟังด้วยถ้อยคำที่ชัดเจนและลำดับกระแสธรรมข้อปฏิบัติไปตลอดสาย เหมือนหนึ่งแก้ข้อข้องใจให้ท่านเหล่านั้นฟัง เป็นการทบทวนข้อปฏิบัติที่ท่านเคยสอนมาฯ

เวลาดึกใกล้สี่ทุ่มเข้าไปแล้ว หลวงปู่จึงให้พาท่านออกมาข้างนอกกุฏิ แล้วใช้สายตามองไปรอบ ๆ บริเวณวัดอย่างละเอียดอ่อน ซึ่งหามีใครทราบไม่ว่า นั่นเป็นการมองดูอะไร ๆ ครั้งสุดท้ายแล้ว.

ทบทวนธรรมานุสติครั้งสุดท้าย

เวลาสี่ทุ่มผ่านไป หลวงปู่ให้พาท่านเข้าห้องนอนเหมือนเดิม ท่านอยู่ในอิริยาบถนอนหงายหนุนหมอนสูง ให้พระที่อยู่ในห้องแปดเก้ารูปสวดมนต์เจ็ดตำนานย่อให้ฟังจบแล้ว สั่งให้สวดสติสัมโพชฌงค์ ๓ จบ แล้วให้สวดปฏิจจสมุปบาทอีก ๓ รอบ หลังจากนั้นหลวงปู่ให้สวดมหาสติปัฏฐานสูตรให้ฟัง พระในที่นั้นไม่มีองค์ไหนสวดได้สักองค์ ท่านบอกให้เปิดหนังสือสวด เผอิญหนังสือก็ไม่มีอีก เดชะบุญที่ท่านอาจารย์พูนศักดิ์ซึ่งอยู่เฝ้ารักษาพยาบาลหลวงปู่ตลอดมา มีหนังสือฉบับหลวงติดมาด้วย จึงหยิบมาเปิดหาพระสูตรนั้น มัวพลิกหาอยู่เป็นเวลานาน หลวงปู่สั่งว่าเอามานี่ ท่านหยิบเอามาเปิดเองโดยไม่ต้องดู แล้วบอกว่าสวดตรงนี้ ทำให้พระทุกองค์แปลกใจมาก เพราะตรงกับมหาสติปัฏฐานสูตรพอดี คือหน้า ๑๗๒ พระสูตรนี้ยาวมาก ใช้เวลาสวดให้หลวงปู่ฟังถึง ๒ ชั่วโมงกว่าจึงจบ ท่านฟังโดยอาการอันสงบ.

ปัจฉิมพจน์ของหลวงปู่

เมื่อหลวงปู่ฟังพระสวดมหาสติปัฏฐานจบลงแล้ว สักครู่หนึ่งต่อมา ท่านกล่าวปรารภถึงลักษณาการที่พระพุทธเจ้าเข้าสู่ปรินิพพานตั้งแต่เริ่มต้นมาจนตลอด ซึ่งจะขอจับเอาใจความตอนท้ายไว้ในที่นี้ว่า

“พระพุทธเจ้า พระองค์ไม่ได้เข้าสู่นิพพานในฌานสมาบัติอะไรที่ไหนหรอก เมื่อพระองค์ออกจากจตุตถฌานแล้ว จิตขันธ์ หรือ นามขันธ์ ก็ดับพร้อม ไม่มีอะไรเหลือ นั่นคือ พระองค์ดับเวทนาขันธ์ในภาวะจิตอื่น หรือวิถีจิตอันปรกติของมนุษย์ ครบพร้อมทั้งสติและสัมปชัญญะ ไม่ถูกภาวะอื่นใดมาครอบงำอำพรางให้หลงใหลใด ๆ ทั้งสิ้น เป็นภาวะแห่งตนเองอย่างบริบูรณ์ ภาวะอันนั้นจะเรียกว่า มหาสุญญตา หรือ จักรวาลเดิม หรือเรียกว่าพระนิพพาน อย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้ เราปฏิบัติมาก็เพื่อเข้าถึงภาวะอันนั้นเอง.”

วจีสังขารคือวาจาของหลวงปู่ก็สิ้นสุดลงเพียงแค่นี้.

ป่าดงเกิดขึ้นในเมือง

โปรดย้อนหลังไปดูเหตุการณ์เมื่อสมัยใกล้ร้อยปีที่ผ่านมา

สมัยนั้นแล คณะธุดงค์ของหลวงปู่ได้แยกทางจากคณะท่านพระอาจารย์มั่น รวมสี่รูปด้วยกัน ออกไปทางอำเภอท่าคันโท กาฬสินธุ์ พากันธุดงค์ไปอยู่ ณ ป่าทึบแห่งหนึ่ง คณะของหลวงปู่ได้รับความยากลำบากอย่างยิ่ง ต้องต่อสู้กับป่าดงพงไพร สิงสาราสัตว์ทุกชนิด ตลอดถึงต่อสู้กับไข้ป่าอย่างร้ายแรง ในที่สุดพระเพื่อนธุดงค์รูปหนึ่งทนต่อไข้ป่าไม่ไหว ได้ถึงแก่มรณภาพไปต่อหน้าหมู่คณะอย่างน่าเวทนา ยิ่งกว่านั้น เมื่อหลวงปู่แยกจากคณะ พาเณรน้อยธุดงค์ไปอยู่ด้วยกันเพียงสองรูปที่ป่าอีกแห่งหนึ่งใกล้บ้านกุดก้อม ไข้ป่ายังตามไปรังควานชีวิตของเณรน้อยจนถึงแก่ความตายไปต่อหน้าหลวงปู่ อย่างน่าสงสารสลดใจยิ่งนัก สาเหตุก็เพราะขาดหยูกยาที่จะรักษาพยาบาลนั่นเองฯ

แล้วก็โปรดย้อนกลับมาดูเหตุการณ์เมื่อเวลาตี ๔ ของวันที่ ๓๐ ตุลาคม ๒๕๒๖ สภาพป่าในสมัยนั้นได้ย้อนมาเกิดขึ้นอีกครั้งหนึ่ง ณ ห้องนอนของหลวงปู่ เพราะขณะที่หลวงปู่กำลังอาพาธหนักอยู่นั้น พยาบาลสักคนหนึ่งก็ไม่มี น้ำเกลือสักหยดหนึ่งก็ไม่มี จะมีก็แต่ศิษย์ฝ่ายสงฆ์นั่งห้อมล้อมอยู่อย่างสงบ เหมือนหนึ่งพร้อมใจกันถวายเสรีภาพ ให้หลวงปู่มีอิสระอย่างเต็มที่ในการปล่อยวางสังขารขันธ์ โดยการมรณภาพที่ไม่ปรากฏร่องรอยและบริสุทธิ์สงบเยือกเย็นอย่างสิ้นเชิง.

แม้กาลเวลาก็เหมาะสม

พระพุทธองค์ท่านทรงบำเพ็ญเพียรค้นคว้าสัจจธรรมตลอดเวลาถึง ๖ ปี ครั้นได้ตรัสรู้ ก็ตรัสรู้เมื่อเวลาใกล้รุ่ง คือ ตีสี่ล่วงไปแล้ว ครั้นตรัสรู้แล้ว ทรงบำเพ็ญพุทธกิจตลอด ๔๕ ปีก็ใช้เวลาตี ๔ กว่านี้ แผ่พระญาณสอดส่องดูหมู่สัตว์ผู้ควรได้รับการเสด็จไปโปรด ถึงคราวพระองค์เสด็จดับขันธปรินิพพาน ก็เป็นเวลาเดียวกันนั้นอีกฯ

อันสังขารธรรมหนึ่ง ซึ่งอุบัติขึ้นเมื่อวันที่ ๔ ตุลาคม ๒๔๓๑ ณ บ้านปราสาท อำเภอเมือง สุรินทร์ ได้เจริญเติบโตและรุ่งเรืองมาโดยลำดับกาล ดำเนินชีวิตของตนอย่างถูกต้องดีงาม อยู่ภายใต้ผ้ากาสาวพัสตร์จนตลอดอายุขัย ประพฤติ ปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างที่ดีงาม สมเป็นเนื้อนาบุญอันเอกของโลก ได้บำเพ็ญประโยชน์ตนและประโยชน์ผู้อื่นอย่างสมบูรณ์ตลอดมา ตราบเท่าถึงวันที่ ๓๐ ตุลาคม ๒๕๒๖ หลวงปู่ก็ปล่อยวางสังขารขันธ์ให้ดับลงแล้ว เมื่อเวลา ๔.๑๓ น. เหมือนอย่างนั้นนั่นเองฯ

สิ่งที่น่าอัศจรรย์ก็คือ วันนั้นเป็นวันที่คณะศิษย์ทั้งหลาย ทั้งบรรพชิตและคฤหัสถ์ ทั้งฝ่ายคามวาสีและอรัญวาสี มาประชุมพร้อมเพรียงกันทำบุญฉลองอายุครบรอบ ๙๖ ปี คือ ๘ รอบถวายท่าน เป็นกรณีพิเศษ ซึ่งเท่ากับเตรียมพร้อมอยู่แล้ว.

ผู้ไม่มีวิบากของสังขาร

เพิ่งจะเข้าใจได้ตอนนี้เองที่หลวงปู่เคยพูดว่า ท่านไม่มีวิบากของสังขารฯ

เพราะแม้ท่านมีอายุผ่าน ๙๖ ปีล่วงแล้วก็จริง แต่ร่างกายท่านแข็งแรง ว่องไว สะอาด สงบเยือกเย็น รุ่งเรืองด้วยสติสัมปชัญญะอย่างสมบูรณ์ ไม่หลงลืม เผอเรอใด ๆ ทั้งสิ้นฯ

เมื่อถึงคราบดับสังขาร ก็ดับลงอย่างสงบ ไม่มีร่องรอยในการลำบากขันธ์ ทรมานตน ไม่ให้ผู้อยู่ใกล้ชิดต้องลำบากกายใจในการรักษาพยาบาล ไม่เปลืองหมอ ไม่เปลืองยา ไม่เปลืองเวลาของท่านผู้ใดฯ

ท่ามกลางความสงบเงียบของเวลาตีสี่กว่า ปราศจากผู้คนและยวดยานพาหนะทุกชนิด แม้ต้นไม้ใบหญ้าก็สงบเงียบ อากาศเย็นยะเยียบพร้อมกับมีละอองฝนลงมาโปรยปรายคล้ายหิมะลง หลวงปู่ผู้วิสุทธิสงฆ์ก็ปลงเสียแล้วซึ่งสังขารธรรม คงทิ้งไว้แต่โดยพระคุณทั้งหลายให้รำลึกถึงและอาลัยอาวรณ์อย่างมิรู้แล้ว.

"อันทุกข์สุขอยู่ที่ใจมิใช่หรือ
ถ้าใจถือก็เป็นทุกข์ไม่สุขใส
ถ้าไม่ถือก็เป็นสุขไม่ทุกข์ใจ
ใครอยากได้ความสุขหรือทุกข์เอย"

"เกิดเป็นคนก็ต้องทนให้คนด่า
จะทำดีหรือทำบ้าถูกด่าหมด
ทำซื่อ ๆ เขาก็ด่าว่าไม่คด
ทำเลี้ยวลดเขาก็ด่าว่าไม่ตรง"

[illegible]

[illegible]

โดย

[illegible]

หลักสมาธิภาวนา

แบบชาวพุทธ

โดย

ธัมมานุสารี

หากท่านไม่อ่านหนังสือเล่มนี้อีกแล้ว
โปรดมอบให้ผู้อื่นเพื่อเป็นธรรมทานต่อไป

.....เธอทั้งหลายจงเจริญสมาธิเถิด
ผู้มีจิตตั้งมั่นแล้วย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริง.....

คำปรารภ

ความจริงหนังสือที่เกี่ยวกับ *"สมาธิภาวนา"* หรือการฝึกจิตให้ตั้งมั่นเป็นสมาธินั้น ก็ได้มีผู้เขียนกันอยู่มากมายแล้ว จึงไม่มีความตั้งใจที่จะเขียนมาก่อนเลยแม้แต่น้อย แต่เมื่อได้ไปเที่ยวพูดบรรยายถึงเรื่องนี้ในที่ใด ก็มักจะมีผู้ฟังสนใจถามถึงรายละเอียดต่าง ๆ เป็นอันมาก ซึ่งก็ไม่สามารถจะตอบหรืออธิบายได้แจ่มแจ้งจนหมดสิ้นได้ เนื่องจากเวลาในการบรรยายมักจะมีจำกัด อีกประการหนึ่งก็ได้มีท่านผู้อ่านหนังสือ *"ทางไปสู่ความดับ"* หลายท่าน ขอให้เขียนเรื่องนี้ด้วย แม้จะได้อธิบายให้ท่านเข้าใจว่า วิธีการปฏิบัติในรายละเอียดจริง ๆ แล้ว ท่านควรจะได้ปรึกษาหารือหรือซักถามเอาจาก *"กัลยาณมิตร"* ที่เป็นนักปฏิบัติมาก่อน อาจจะเป็นพระภิกษุสงฆ์ หรือ ฆราวาส ก็มีอยู่เป็นจำนวนไม่น้อยเลยทีเดียว ถึงกระนั้นท่านก็ยังอยากจะขอให้เขียนขึ้นอยู่ดี แล้วแถมยังขอให้เขียนอย่างง่าย ๆ เสียอีกด้วย มิหนำซ้ำบางท่านยังได้นำเงินมาบริจาคสมทบไว้เป็นค่าพิมพ์หนังสือไว้ล่วงหน้าแล้วด้วย เมื่อเป็นดังนี้ก็คิดว่าควรจะฉลองศรัทธาท่านทั้งหลายโดยพยายามเขียนให้เข้าใจกันง่าย ๆ ที่สุดเท่าที่จะทำได้

เรื่องเงินที่ได้บริจาคกันมานั้น ผู้เขียนต้องกราบขออนุโมทนาด้วยทุกท่าน แต่ก็ต้องขออภัยต่อท่านที่มิได้นำรายชื่อของท่านมาตีพิมพ์เผยแพร่ไว้ในหนังสือที่ได้จัดพิมพ์ขึ้นมา ไม่ว่าจะเล่มหนึ่งเล่มใด ทั้งนี้ก็โดยยึดมั่นในหลักการว่าบุญกุศลนั้นไม่จำเป็นต้องโฆษณา ท่านก็ย่อมจะได้รับอานิสงส์อยู่ดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากหนังสือที่ได้จัดพิมพ์ขึ้นนั้นได้ก่อให้เกิดประโยชน์ในทางธรรมแก่ท่านผู้อ่านทั้งหลายอย่างจริงจัง

อนึ่งใคร่ขอเรียนให้ท่านทราบว่า นอกจากหนังสือเล่มนี้แล้ว ผู้เขียนมีความตั้งใจที่จะเขียนหนังสือธรรมะอีกเพียงเล่มเดียวเท่านั้นในชีวิตนี้ หนังสือเล่มนั้นตั้งใจจะให้ชื่อว่า *"คัมภีร์ชาวพุทธ"* เป็นการเรียบเรียงหลักธรรมคำสอนจากพระไตรปิฎกโดยตรง เอาเฉพาะสาระสำคัญที่เกี่ยวด้วยอริยสัจจ์มาเรียบเรียงร้อยกรองให้อ่านเข้าใจง่าย ๆ จะมีการอ้างอิงที่มาไว้ด้วย เพื่อท่านที่สนใจจะได้ไปค้นหาต้นฉบับเดิมมาอ่านเปรียบเทียบได้ ขณะนี้ก็ได้รวบรวมเนื้อหาสาระสำคัญเอาไว้เสร็จสิ้นแล้ว กำลังจะเรียบเรียงร้อยกรองต่อไป คาดว่าคงจะต้องใช้เวลาสักหน่อย (อาจจะถึงปีก็ได้) ทั้งนี้ก็เพราะต้องการใช้ความปราณีตในการเรียบเรียงและร้อยกรองเพื่อรักษาเนื้อความเดิมมิให้คลาดเคลื่อน หรือผิดเพี้ยนไปจากความมุ่งหมายเดิมของหลักธรรมคำสอนที่แท้จริง เชื่อว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็นคู่มือของนักปฏิบัติธรรมในด้านปัญญา โดยเฉพาะอย่างยิ่งที่จะได้นำเอาหลักธรรมคำสอนเหล่านี้ไปพินิจพิจารณาในขณะที่จิตเป็นสมาธิตั้งมั่นดีแล้ว

จะขอย้อนกล่าวถึงหนังสือเล่มที่ท่านกำลังจะอ่านต่อไปนี้สักเล็กน้อยว่าได้เขียนขึ้นมาจากความรู้ความเข้าใจของผู้เขียนซึ่งยังมีประสบการณ์ในการปฏิบัติธรรมน้อย หากมีข้อผิดพลาดพลั้งไป หรือไม่ตรงกับความคิดเห็นของท่านผู้ใดก็ขอได้โปรดให้อภัยแก่ผู้เขียนด้วย และหากท่านได้พบเห็นสิ่งผิดพลาดหรือข้อบกพร่องอันควรแก้ไขประการใดก็ขอได้โปรดแจ้งให้ผู้เขียนทราบเพื่อที่จะได้ปรับปรุงแก้ไขต่อไปด้วยก็จะเป็นพระคุณยิ่ง

อนึ่งโปรดทราบด้วยว่า แม้หนังสือเล่มนี้จะเกี่ยวกับการปฏิบัติสมาธิภาวนา แต่ก็ได้อธิบายเฉพาะหลักการปฏิบัติเท่านั้น มิได้ลงไปในรายละเอียดของวิธีการปฏิบัติจนอาจจะใช้เป็นคู่มือในการปฏิบัติสมาธิภาวนาได้ ทั้งนี้ก็เพราะผู้เขียนเห็นว่าหนังสือประเภทคู่มือการปฏิบัติดังกล่าวมีอยู่เป็นอันมากแล้ว การเขียนเน้นไปในหลักการแนวนี้อาจจะเป็นประโยชน์ต่อการที่ท่านผู้อ่านจะได้ทำความเข้าใจถึงวิธีปฏิบัติต่าง ๆ ที่กล่าวสอนไว้ในคู่มือปฏิบัติเหล่านั้นก็ได้

ขอความเจริญในธรรมจงมีแด่ท่านผู้อ่านทั้งหลาย

"ธัมมานุสารี"

๑๗ ธันวาคม ๒๕๒๓
กรุงเทพมหานคร

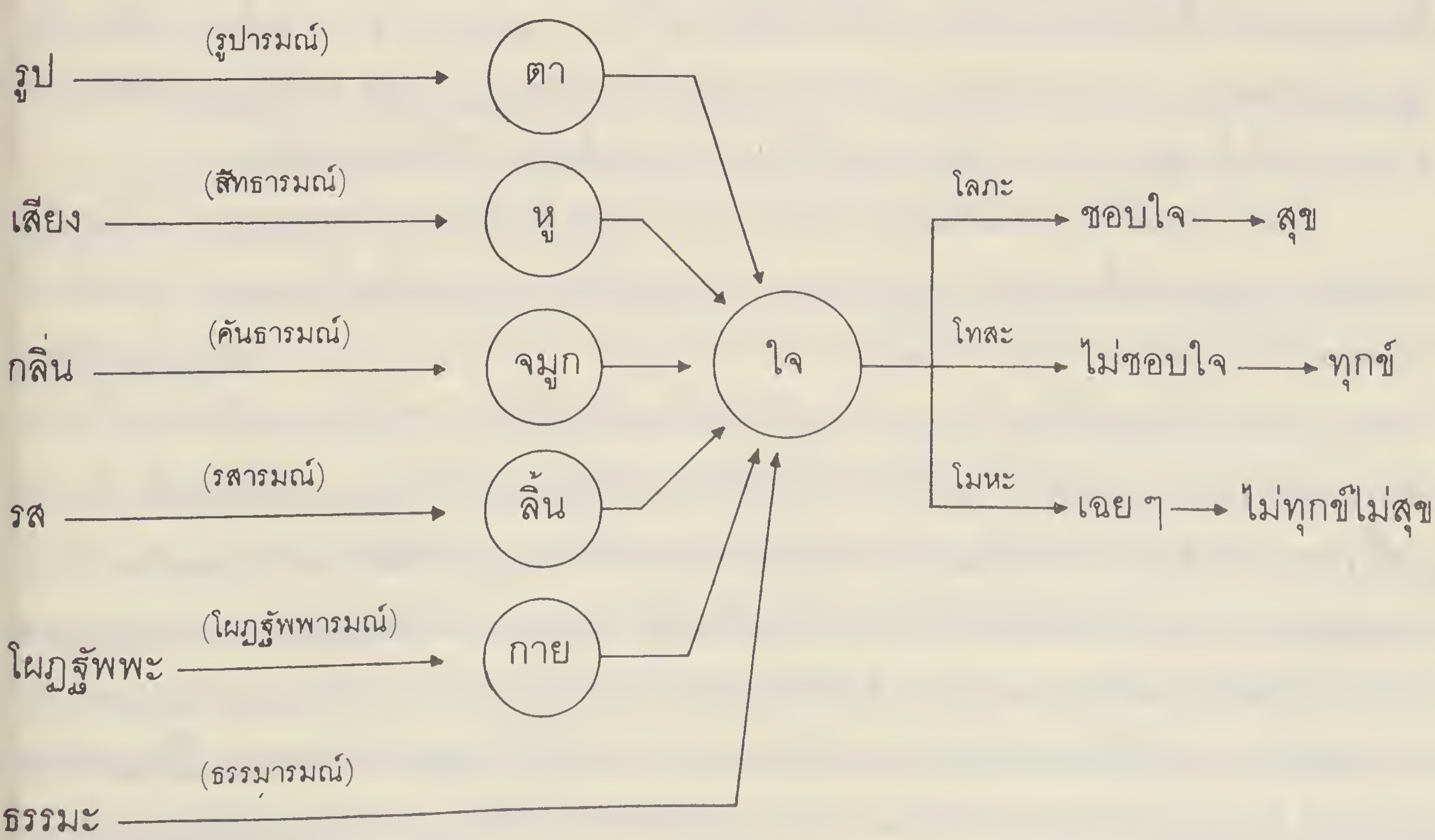
...ความที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง ประกอบแล้วด้วยองค์ ๗ เหล่านี้แล เรียกว่า สัมมาสมาธิ...

๑. สมาธิคืออะไร

คำว่า *สมาธิ* หมายถึง ความที่จิตตั้งมั่น มี*อารมณ์*เพียงหนึ่งเดียว

คำว่า *อารมณ์* ในที่นี้ ไม่ได้หมายถึง อารมณ์ดีหรืออารมณ์เสีย ตามภาษาธรรมดาที่เราใช้กันอยู่ แต่หมายถึง "การรับรู้ของจิตต่อสิ่งที่ผ่านเข้ามาสู่อายตนะทั้ง ๖ ในขณะหนึ่งขณะใด" เช่น รูป มาสู่การรับรู้โดยผ่านตาก็เรียกว่า *รูปารมณ์* หมายความว่า "รูปเป็นอารมณ์ในขณะที่ตาเห็นรูปนั้นแล้วจิตก็กำลังทำงานรับรู้อยู่" เป็นต้น *อารมณ์* ของจิตหรือใจโดยตรงชื่อว่า *ธรรมารมณ์* หมายถึงสิ่งที่มาสู่การรับรู้โดยต้องผ่านมโนทวารในขณะหนึ่งขณะใด หรือพูดอีกนัยหนึ่งก็หมายความว่า เมื่อขณะที่ใจคิดนึกไปถึงสิ่งใด (โดยเฉพาะที่เป็นนามธรรม) ก็เรียกสิ่งนั้นว่าเป็น *ธรรมารมณ์* ดังนั้น สิ่งที่มาสู่การรับรู้โดยผ่านจิตหรือใจโดยตรงนี้จึงมีชื่อว่า *ธรรมะ* ซึ่งจะมีความสำคัญในการฝึกจิตเพื่อให้เกิดปัญญาอันจะได้กล่าวถึงต่อไป ในตอนนี้ขอได้โปรดพิจารณาดูแผนภาพข้างล่างนี้เพื่อทำความเข้าใจให้กระจ่างแจ้งด้วย

ภาพที่ ๑ อารมณ์ของใจ



ความจริงแล้ว จิต หรือ ใจ จะเป็นตัวที่รับรู้สิ่งภายนอกทั้งหมด ไม่ว่าจะผ่านมาทางอายตนะใด จะเป็น ตา หู จมูก ลิ้น กาย หรือเข้าถึงใจ (โดยความคิดนึก) โดยตรง จิตหรือใจก็จะต้องเป็นผู้รับรู้ทั้งสิ้น โดยเหตุนี้เอง ในขณะหนึ่งขณะใดจิตจึงอาจมีอารมณ์หลายอย่างพร้อม ๆ กันไปได้ เช่นตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง ใจคิดนึกไปด้วยในเวลาเดียวกัน หรือว่าตาอาจจะเห็นรูปหลาย ๆ รูปในเวลาเดียวกัน เช่นเดียวกัน หู อาจจะได้ยินเสียงหลาย ๆ เสียงในเวลาเดียวกันก็ได้ ในกรณีเหล่านี้ก็เรียกว่าจิตไม่ได้มีอารมณ์เป็นหนึ่งเดียวเท่านั้น ซึ่งก็หมายความว่าจิตไม่ได้เป็น *สมาธิ* นั่นเอง และก็ในกรณีเหล่านี้ เราอาจจะไม่ค่อยรับรู้ในรายละเอียดของ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ที่มาสู่อายตนะเท่าใดนัก เช่น ตามองไปบนโต๊ะที่มีสิ่งของวางอยู่หลายอย่าง โดยไม่มุ่งหมายเจาะจงดูของสิ่งใดก็จะไม่รู้ว่ามีของอะไรอยู่บนโต๊ะบ้าง แต่ถ้าเราจ้องมองดูไปที่ของสิ่งหนึ่งบนโต๊ะนั้น แล้วพินิจพิจารณาของสิ่งนั้นเพียงสิ่งเดียว ในกรณีเช่นนี้เราก็จะมีใจจดจ่ออยู่ที่สิ่งนั้น จึงเรียกว่าเรามี *สิ่งนั้นเป็นอารมณ์* เพียงอย่างเดียวเท่านั้น ในขณะนั้นจึงเรียกได้ว่า *จิตเป็นสมาธิ* ขึ้นแล้ว และในขณะนั้นเอง ถ้าเราตั้งใจจดจ่อมาก จิตของเราก็จะไม่รับรู้อะไรอย่างอื่นที่ผ่านเข้ามาทางอายตนะอื่น ๆ เลยก็เป็นได้ เช่น มีคนมาเรียกชื่อเราในขณะนั้นเราอาจไม่ได้ยินเสียงเรียกก็ได้

ตามปกติแล้วคนเราจะมีสมาธิอยู่ได้ไม่นาน จิตมักจะซัดส่ายไปตามอารมณ์ต่าง ๆ อยู่ตลอดเวลา น้อยคนนักที่จะมีสมาธิอยู่ได้นานดี และบุคคลที่มีสมาธิดีเหล่านี้ก็จะเป็นผู้ที่สามารถเรียนรู้ได้สูง ๆ และมีปัญญาเหนือกว่าคนอื่น ซึ่งนี่ก็เป็นผลดีของสมาธิอย่างหนึ่ง ที่สำคัญยิ่ง และเราจะได้กล่าวถึงกันต่อไป

ถึงอย่างไรก็ตามคนที่มีสมาธิดี ก็ไม่ได้หมายความว่าจะมีสมาธิอยู่อย่างนั้นตลอดเวลา แต่หมายถึงว่าเขาสามารถตั้งสมาธิได้ *ลึก* และ *นาน* กว่าคนอื่นเท่านั้นเอง สมาธิที่เกิดขึ้นจากการตั้งใจจดจ่อให้เกิดขึ้นเพื่อใช้ขบคิดพิจารณาสิ่งใดนั้นท่านเรียกว่า *ขณิกะสมาธิ* หมายถึงสมาธิที่เกิดขึ้นเป็นครั้งเป็นคราว หรือเป็นขณะ ๆ ไป ตามแต่จะต้องการใช้ประโยชน์ คนที่มีสมาธิดีก็คือผู้ที่สามารถทำให้ *ขณะ* ของการมีสมาธิอยู่ได้นานกว่าคนที่มีสมาธิไม่ดีก็เท่านั้นเอง

ที่กล่าวมาแล้วทั้งหมดนั้นก็เป็นความหมายของ *สมาธิ* ซึ่งเป็นความหมายตามธรรมดาสามัญอันเป็นลักษณะของจิตใจมนุษย์ ทุกรูป ทุกนาม ไม่ว่าชาติใดภาษาใด เป็นเรื่องของธรรมชาติแห่งจิตมนุษย์ที่จะต้องมีสมาธิเช่นที่ว่านี้เป็นธรรมดาอันไม่เกี่ยวกับหลักศาสนาใด ๆ แม้แต่พระพุทธศาสนา และใคร่ที่จะขอเรียนทำความเข้าใจกันเสียตั้งแต่ในบัดนี้ว่า *การฝึกสมาธิให้เกิดขึ้นนั้นมีมาก่อนพุทธกาล และเป็นเรื่องธรรมดาของการที่จะทำให้จิตมนุษย์มีประสิทธิภาพสูงขึ้นในการใช้งาน* ก็เท่านั้นเอง แต่เนื่องจากสมาธิในระดับสูงที่ได้ฝึกให้เกิดขึ้นแล้วทำให้มีความสุขและความสงบของจิตใจเป็นอันมากด้วย ในสมัยก่อนพุทธกาลจึงมีผู้เข้าใจกันว่าเป็นจุดยอดของการปฏิบัติทางจิตใจของมนุษย์ แล้วก็หลงติดอยู่กับสมาธิเหล่านั้น ดังตัวอย่างเช่นอุทกดาบส และ อาฬารดาบส ผู้เป็นครูของพระพุทธเจ้าก่อนการตรัสรู้ก็เป็นผู้ที่เข้าใจผิดเช่นนั้น เมื่อพระสิทธัตถะได้เสด็จไปทรงศึกษาด้วยจนสำเร็จบรรลุฌานสมาบัติขั้นสูงแล้วก็ทรงทราบว่า ยังไม่ใช่

จุดสุดยอดอันแท้จริง เพราะมันไม่ใช่การระงับดับทุกข์ได้อย่างเด็ดขาดเป็นการถาวร ดังนั้นพระสิทธัตถะจึงได้เสด็จไปทรงค้นคว้าต่อด้วยพระองค์เอง จนได้ตรัสรู้มรรคซึ่งเป็นวิธีปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ได้อย่างเด็ดขาดถาวร และในมรรคนี้เองก็ได้มีอยู่สามข้อ ที่เป็นเรื่องการฝึกสมาธิให้เกิดขึ้นรวมเรียกว่า *สมาธิขันธ์* ได้แก่ *สัมมาวายามะ สัมมาสติ* และ *สัมมาสมาธิ*

คำว่า *สัมมาสมาธิ* นี้ เป็นคำของพระพุทธเจ้า ที่ทรงบัญญัติขึ้นเพื่อชี้ให้เห็นว่า *สมาธิ* ที่พระองค์ทรงนำเอามาใช้ประโยชน์ในการระงับดับทุกข์นั้นไม่ใช่ *สมาธิ* ตามธรรมดาสามัญที่เข้าใจกัน หากแต่เป็นสมาธิที่มีลักษณะพิเศษดังที่พระพุทธองค์ได้ทรงให้คำนิยามไว้ดังต่อไปนี้

...ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็สมาธิของพระอริยะ อันมีเหตุ มีองค์ประกอบคือ สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ เป็นไฉน ดูกรภิกษุทั้งหลาย ความที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง ประกอบแล้วด้วยองค์ ๗ เหล่านี้แล เรียกว่า สัมมาสมาธิ...

(มหาจัตตารีสกสูตร (๑๑๗)/ม. อุ. ๑๔/๒๓๕)

...สัมมาสมาธิ เป็นไฉน ภิกษุในธรรมวินัยนี้ สงัดจากกามสงัดจากอกุศลธรรม บรรลุ ปฐมฌาน มีวิตก มีวิจาร มีปีติ และสุขเกิดแต่วิเวกอยู่ เธอบรรลุ ทุติยฌาน มีความผ่องใสแห่งจิตในภายในเป็นธรรมเอกผุดขึ้น เพราะวิตกวิจารสงบไป ไม่มีวิตก ไม่มีวิจาร มีปีติ และสุขเกิดแต่สมาธิอยู่ เธอมีอุเบกขา มีสติ มีสัมปชัญญะเสวยสุขด้วยกาย เพราะปีติสิ้นไป บรรลุ ตติยฌาน ที่พระอริยะทั้งหลายสรรเสริญว่าผู้ได้ฌานนี้ เป็นผู้มีอุเบกขา มีสติอยู่เป็นสุข เธอบรรลุ จตุตถฌาน ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข เพราะละสุขละทุกข์และดับโสมนัส โทมนัสก่อน ๆ ได้ มีอุเบกขาเป็นเหตุให้สติบริสุทธิ์อยู่ อันนี้เรียกว่า สัมมาสมาธิฯ

(มหาสติปัฏฐานสูตร (๒๒)/ที.ม./๑๐/๒๙๙)

จากข้อความในพระสุตตันตปิฎก ที่ยกมาให้ดูนี้ ก็จะเห็นได้ว่า สมาธิที่พระพุทธองค์ทรงเห็นว่ามีประโยชน์ในการระงับดับทุกข์นั้นจะต้องเป็นสมาธิ หรือ *ความที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง* อันมีลักษณะพิเศษสองประการด้วยกันคือ

๑. จะต้องประกอบไปด้วยมรรคข้อต้นอีก ๗ ข้อด้วยกัน อันได้แก่ *สัมมาทิฏฐิ* เป็นต้นไปจนถึง *สัมมาสติ*

๒. จะต้องเป็นสมาธิในระดับฌานที่เรียกว่า *ปฐมฌาน* (ฌาน ๑) เป็นต้นไปจนถึง *จตุตถฌาน* (ฌาน ๔) ซึ่งก็มีลักษณะจำเพาะของแต่ละ *ฌาน* ดังกล่าวไว้ใน *มหาสติปัฏฐานสูตร* ที่ยกมานั้น

ลักษณะพิเศษทั้งสองประการนี้ มีความสำคัญอย่างยิ่งยวดในการฝึกสมาธิตามแบบของพระพุทธศาสนา (ที่ฝรั่งเรียกว่า Buddhist Meditation) เพราะทำให้แตกต่างไปจากการฝึกสมาธิ (Meditation) ในรูปแบบอื่น ๆ โดยสิ้นเชิง เช่น แบบทีเอ็ม (Transcendental Meditation) ซึ่งกำลังเป็นที่นิยมกันในโลกตะวันตก และก็ได้มีผู้นำเข้ามาเผยแพร่ในประเทศไทยบ้างแล้วนั้น ก็เป็นเพียงการฝึกสมาธิให้สูงขึ้นในระดับฌานได้บ้าง แต่ก็ไม่สูงถึงฌาน ๔ และก็ไม่ประกอบด้วยองค์มรรคข้ออื่น ๆ

อีก๗ ข้อต้น ดังนั้นจึงไม่ใช่ *สัมมาสมาธิ* ตามคำนิยามของพระพุทธเจ้า อย่างไรก็ตาม ขอย้ำไว้ตรงนี้อีกครั้งว่า การฝึกสมาธิให้เกิดขึ้นจนถึงระดับฌานนั้น มีมาก่อนพุทธกาล และวิธีการฝึกสมาธิให้เกิดสูงขึ้นได้นั้นไม่ว่าจะมีชื่อเรียกขานให้แตกต่างกันไปอย่างไร ก็ย่อมอาศัยหลักการเดียวกันทั้งนั้น คือ *การตั้งความระลึกนึกไว้ให้แน่วแน่ในสิ่งหนึ่งสิ่งใด เพื่อให้จิตตั้งมั่นมีสิ่งนั้นเป็นอารมณ์เพียงสิ่งเดียวเท่านั้น*

ก่อนจบตอนนี้ใคร่ขอสรุปและเพิ่มเติมไว้ว่า สมาธินั้นมีอยู่ ๓ ชนิดด้วยกัน คือ

๑. *ขณิกะสมาธิ* หมายถึงสมาธิตามปกติธรรมดาที่คนเราใช้กันอยู่ในชีวิตประจำวันดังได้กล่าวไว้แล้วนั้น

๒. *อุปจาระสมาธิ* หมายถึงสมาธิในระดับที่ใกล้จะถึงสมาธิในระดับฌานที่สุด คือ ก่อนถึงปฐมฌาน (ฌาน ๑)

๓. *อัปปนาสมาธิ* หมายถึงสมาธิในระดับฌานทั้งหมด นับตั้งแต่ปฐมฌาน (ฌาน ๑) ขึ้นไปจนถึงจตุตถฌาน (ฌาน ๔) ซึ่งรวมเรียกว่า *รูปฌาน* และ *อรูปฌาน* อีก ๔ ขั้นนับตั้งแต่ *อากาสานัญจายตนะฌาน* เป็นต้นไปจนถึง *เนวสัญญานาสัญญายตนะฌาน* เป็นที่สุด

...เมื่อมีสัมมาวายามะ สัมมาสติจึงพอเหมาะได้
เมื่อมีสัมมาสติ สัมมาสมาธิจึงพอเหมาะได้...

๒. สมาธิเกิดขึ้นได้อย่างไร

เมื่อได้ทราบว่าสมาธิคืออะไรแล้ว ก็จะเป็นการง่ายที่จะเข้าใจเรื่องว่า สมาธิเกิดขึ้นได้อย่างไร อย่างไรก็ตาม การที่จะอธิบายกันด้วยถ้อยคำให้เข้าใจว่า สมาธิเกิดขึ้นได้อย่างไรนั้น ก็ยังสู้การทดลองทำดูด้วยตนเองเสียก่อนไม่ได้ จึงใคร่ที่จะให้ท่านผู้อ่านได้ทดลองทำดังนี้ คือ หานาฬิกาจับเวลาที่สามารถให้เสียงปลุกได้ภายใน ๕ นาที มาจับเวลาการนับลมหายใจของท่าน (ถ้าไม่มีนาฬิกาจับเวลา จะให้ใครคอยช่วยดูเวลาให้ก็ใช้ได้) เมื่อมีนาฬิกาพร้อมแล้วก็ให้หาที่นั่งสบาย ๆ ทำใจให้สงบนิ่ง นั่งให้อยู่ในท่าที่สบายที่สุด หลับตา แล้วเริ่มจับเวลา ในขณะที่ท่านเริ่มนับลมหายใจเข้าออกโดยนับเป็นคาบ คือเข้าและออกนับเป็นหนึ่ง เข้า-ออก นับสอง เข้า-ออก นับสาม ดังนี้เรื่อย ๆ ไปจนหมดเวลา ๕ นาที มีข้อแม้อันเป็นกติกาที่สำคัญคือ ท่านต้องพยายามตั้งจิตจดจ่อให้ระลึกนึกถึงแต่ลมหายใจที่ท่านกำลังนับอยู่เท่านั้น หากท่านเผลอใจไปคิดถึงเรื่องอะไรอย่างอื่นด้วยนอกจากลมหายใจ และท่านรู้ตัวว่าได้เผลอไปแล้วเช่นนั้นก็ให้ยกเลิกการนับลมหายใจที่ได้นับผ่านมาทั้งหมดเสียทันทีแล้วให้ขึ้นต้นนับหนึ่งใหม่ ตัวอย่างเช่นในขณะที่ท่านนับลมหายใจเป็นคาบไปได้สัก ๑๐ คาบ (ครั้ง) แล้วท่านเกิดระลึกขึ้นมาได้ว่าในขณะนั้นท่านกำลังคิดนึกไปถึงเรื่องอื่น ๆ นอกจากลมหายใจด้วย ก็ให้ท่านเลิกนับต่อไปเป็น ๑๑ หรือ ๑๒ แต่ให้ขึ้นต้นนับ ๑ ใหม่เสียทันที ทำดังนี้เรื่อย ๆ ไปจนหมดเวลา ๕ นาที

ตามปกติแล้วคนเราจะหายใจประมาณอยู่ระหว่าง ๑๖ ถึง ๑๙ ครั้งต่อนาที เอาเป็นว่าเฉลี่ย ๑๘ ครั้งต่อนาทีก็แล้วกัน เมื่อเป็นดังนี้ท่านก็จะนับลมหายใจได้ประมาณ ๙๐ ครั้ง ภายในช่วงเวลา ๕ นาที

สำหรับท่านที่นับได้ใกล้เคียง ๙๐ ครั้ง (อยู่ระหว่าง ๘๐-๑๐๐) ท่านอาจถูกจัดอยู่ในประเภทบุคคลสองประเภทนี้คือ

ประเภทที่ ๑ มีสมาธิดีมาก คือ สามารถตั้ง*ความระลึกนึกได้อย่างแน่วแน่อยู่ที่ลมหายใจเพียงอย่างเดียว* โดยไม่คิดไปถึงเรื่องอื่น ๆ เลยในช่วงเวลา ๕ นาทีนั้น

ประเภทที่ ๒ มีสมาธิไม่ดีพอ คือ ไม่ได้ตั้งความระลึกนึกไว้ที่ลมหายใจเพียงอย่างเดียวเท่านั้น แต่เมื่อคิดนึกไปถึงเรื่องอื่น ๆ ด้วยแล้วก็ไม่ได้ตั้งต้นนับหนึ่งใหม่ตามกติกาที่ตั้งไว้แต่ทว่ายังคงนับต่อไปเรื่อย ๆ ทั้งนี้เพราะท่านหลงลืมที่จะทำตามกติกา พูดอีกอย่างหนึ่งก็คือ ท่านไม่สามารถระลึกนึกได้ว่าในขณะนั้นท่านกำลังทำผิดกติกา จากการทดลองปรากฏว่าท่านที่ถูกจัดอยู่ในประเภท

ที่สองนี้ เมื่อถูกถามในภายหลังว่าท่านได้คิดถึงแต่ลมหายใจเพียงอย่างเดียวโดยไม่ว่อกแว่กไปคิดถึงเรื่องอื่น ๆ ด้วยจริงหรือในตอนที่ถูกถามเช่นนี้ท่านเหล่านั้นส่วนมากจะกลับ*ระลึกนึกย้อน*ขึ้นมาได้ว่า ที่แท้แล้วท่านก็ได้ว่อกแว่กไปคิดถึงเรื่องอื่น ๆ ด้วย แต่ก็ไม่สามารถ*ระลึกนึกรู้ตัว*ขึ้นมาในขณะนั้นแล้วทำตามกติกา คือขึ้นต้นนับหนึ่งใหม่ในทันที (โปรดสังเกตด้วยว่าผู้เขียนใช้คำว่า "ระลึกนึกย้อน" กับคำว่า "ระลึกนึกรู้ตัว")

สำหรับท่านที่นับได้ต่ำกว่า ๙๐ ครั้ง ลงไปมาก ๆ เช่น ๓๐, ๒๐ หรือ ๑๐ หรือ ๕ ครั้งเป็นต้น ท่านเหล่านี้ขอจัดให้อยู่ในประเภทที่ ๓ คือ

ประเภทที่ ๓ มีสมาธิไม่ดีพอ คือไม่ได้ตั้งความระลึกนึกไว้อย่างแน่วแน่ที่ลมหายใจเพียงอย่างเดียวเท่านั้น แต่เมื่อคิดนึกไปถึงเรื่องอื่น ๆ ก็สามารถ*ระลึกนึกรู้ตัว* ขึ้นมาได้ในทันทีทันใดว่า ขณะนั้นได้ทำผิดกติกาแล้ว และจะต้องเริ่มต้นนับหนึ่งใหม่ เพราะเหตุที่ท่านดำเนินการตามกติกาเช่นนี้ เมื่อหมดเวลาท่านจึงอาจจะเพิ่งขึ้นต้นนับหนึ่งใหม่ได้ไม่นาน ท่านจึงนับได้น้อยครั้งเมื่อหมดเวลา

โดยทั่ว ๆ ไปแล้ว คนส่วนมากที่ไม่ได้เคยฝึกสมาธิมาก่อนเลยมักจะอยู่ในประเภทที่ ๒ คือ นับลมหายใจได้ครบหรือใกล้เคียง ๙๐ ครั้ง ภายใน ๕ นาที แต่พอถูกถามว่าท่านแน่ใจหรือว่าท่านไม่ได้คิดไปถึงอะไรอื่น ๆ ด้วยนอกจากลมหายใจ ก็จะระลึกขึ้นมาได้ว่าที่แท้แล้วจิตของท่านก็ได้ฟุ้งซ่านไปในเรื่องอื่น ๆ ด้วย ซ้ำร้ายยังหลงลืมที่จะทำตามกติกาเสียอีกด้วย

โปรดสังเกตว่า ท่านได้เริ่มการทดลองด้วย

การตั้งความระลึกนึกถึงลมหายใจเข้าออก

ความระลึกนึกถึง เช่นนี้มีชื่อเรียกว่า *สติ*

ลมหายใจเข้าออก นั้นมีชื่อเรียกว่า *อานาปานะ*

ฉะนั้น "การตั้งความระลึกนึกถึงลมหายใจเข้าออก" เช่น ที่ท่านได้ทดลองปฏิบัติดูโดยไม่รู้ตัวนั้น จึงมีชื่อเรียกว่า *อานาปานะสติ* ซึ่งที่แท้แล้วก็เป็นวิธีการฝึกสมาธิให้เกิดสูงขึ้นได้วิธีหนึ่ง

โปรดทราบต่อไปอีกด้วยว่า การที่ท่าน*ระลึกนึกรู้ตัว*ขึ้นมาได้ว่า ท่านได้ไปคิดถึงเรื่องอื่นแล้วจะต้องขึ้นต้นนับหนึ่งใหม่นั้นก็มีชื่อเรียกว่า *สัมปชัญญะ* ซึ่งหมายถึง

การระลึกนึกได้ในขณะหนึ่งขณะใดว่าท่านกำลังทำอะไร กำลังพูดอะไร หรือกำลังคิดอะไร

บางท่านเรียกว่า *ความรู้ตัวทั่วพร้อม* ก็เป็นอันเดียวกัน

ส่วนการที่ท่านระลึกนึกได้ในภายหลังที่เลิกการทดลองแล้ว ว่าที่แท้ท่านก็ได้คิดนึกไปถึงเรื่องอื่น ๆ ด้วยนอกจากการหายใจเข้าออก *การระลึกนึกย้อน* ไปถึงเหตุการณ์ที่ผ่านมาแล้วเช่นนี้ก็มีชื่อเรียกว่า *สติ*

ดังนั้นถ้าจะว่าไปแล้ว *สติ* ก็หมายถึง *การระลึกนึกถึง* โดยทั่ว ๆ ไปคือมีความหมายกลาง ๆ จะเป็นการระลึกนึกย้อนถึงเหตุการณ์ในอดีต หรือ ระลึกนึกถึงปัจจุบัน ก็เรียกว่า *สติ* ทั้งนั้น แต่มีข้อ

ควรจำเป็นพิเศษ คือถ้าเป็นการระลึกนึกถึงในขณะปัจจุบันนั้น มีชื่อเรียกโดยเฉพาะว่า *สัมปชัญญะ* หรืออาจจะเรียกตามหลักภาษาบาลีว่า *สติสัมปชัญญะ* ก็ได้ เพราะคำนี้ถ้าจะแปลกันตามหลักไวยกรณ์ของภาษาบาลี ก็ต้องพิจารณาว่าหมายถึง *สัมปชัญญะ* อันเป็นส่วนของสติ กล่าวคือต้องถือคำว่า *สัมปชัญญะ* นี้เป็น *คำนาม* ที่มีคำว่า *สติ* ทำหน้าที่เป็น *คำวิเศษ* มาขยายความคำว่า *สัมปชัญญะ* เพื่อให้ได้ความหมายชัดแจ้งว่าเป็นส่วนของ *สติ*นั่นเอง เช่นเดียวกับคำว่า *นามรูป* ต้องแปลว่า *รูป* ที่ประกอบด้วย *นาม* และคำว่า *มหาภูตรูป* ก็ต้องแปลว่า *รูป* ที่เป็น *มหาภูต* คือความเป็นใหญ่พบเป็นองค์ประกอบของทุกสิ่งทุกอย่าง

โปรดสังเกตคำว่า *สติสัมปชัญญะ* ที่มีความหมายตามภาษาบาลีดั้งเดิมนั้นไม่เหมือนกับคำที่ใช้กันอยู่ในภาษาธรรมดาในปัจจุบันนี้ เช่นถ้าเรากล่าวว่าคนใดมีสติสัมปชัญญะไม่ดีหรือเสีย เราจะหมายถึงคนที่บ้า ๆ บอ ๆ หรือคลุ้มคลั่ง เสียจริต อะไรทำนองนั้น

ในตอนนี้จะขอยกเอาพระพุทธพจน์ที่นิยามคำว่า "สติ" และ "สัมปชัญญะ" มาให้ท่านพิจารณาดังต่อไปนี้

...ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้เป็นผู้มี "สติ" ประกอบด้วยสติเครื่องรักษาตัวอย่างยิ่ง ย่อมระลึกนึกถึงกิจที่ทำคำที่พูดแม้นานได้...

(อนุรุทธสูตร (๑๐)/อัง อัฏฐก/๒๓/๑๒๐)

...ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็ภิกษุเป็นผู้มี "สัมปชัญญะ" อย่างไร ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมกระทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป การถอยกลับ กระทำความรู้สึกตัวในการเหลียว การแล กระทำความรู้สึกตัวในการคู้เข้า และเหยียดออก กระทำความรู้สึกตัวในการทรงผ้าสังฆาติ บาตรและจีวร กระทำความรู้สึกตัวในการกิน การดื่ม การลิ้ม กระทำความรู้สึกตัว ในการถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ กระทำความรู้สึกตัว ในการเดิน ยืน นั่ง หลับ ตื่น พูด นิ่ง ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเป็นผู้มีสัมปชัญญะอย่างนี้...

(สติสูตร/สัง. ม./๑๙/๖๘๔)

มาถึงในตอนนี้ จะขอสรุปผลของการทดลองนับลมหายใจใน ๕ นาที ของท่านผู้อ่านไว้ดังต่อไปนี้ว่า ท่านอาจถูกจัดอยู่ในสามประเภทนี้ คือ

ประเภทที่ ๑ สมาธิดีในช่วงเวลา ๕ นาที เพราะมีสติตั้งมั่นแน่วแน่อยู่ที่ลมหายใจ

ประเภทที่ ๒ สมาธิไม่ดีในช่วงเวลา ๕ นาที และขาด*สัมปชัญญะ*ด้วย

ประเภทที่ ๓ สมาธิไม่ดีในช่วงเวลา๕ นาที แต่ยังมี*สัมปชัญญะ*ดีอยู่มาก

ในบัดนี้ท่านผู้อ่านคงจะพอเข้าใจได้ด้วยตนเองแล้ว (โดยเฉพาะอย่างยิ่งท่านที่ได้ผ่านการทดลองมาจริง ๆ) ว่าการที่จะทำให้เกิดมีสมาธิ คือ จิตตั้งมั่นแน่วแน่อยู่ที่อารมณ์เดียวนั้น ย่อมขึ้นอยู่กับการตั้งสติ คือ การระลึกนึกไว้ที่อารมณ์นั้นอย่างแน่วแน่ เป็นระยะเวลานานเท่าใดก็ชื่อว่าจิตเป็นสมาธิอยู่นาน ชั่วระยะเวลานานเท่านั้น (เช่นในกรณีการทดลองในครั้งนี้ คือ ๕ นาที) ดังนั้น

สติจึงเป็นเงื่อนไขสำคัญที่จะทำให้เกิดสมาธิ!

ทีนี้เรามาทดลองกันต่อไปอีกสักหน่อย โดยเฉพาะอย่างยิ่งท่านที่อยู่ในประเภทที่ ๒ และที่ ๓ ที่ยังมีสมาธิไม่ดี ก็ให้ท่านเพียรพยายามฝึกหัดตั้งสตินับลมหายใจให้ได้ครบถ้วน ใกล้เคียง ๙๐ ครั้ง ภายใน ๕ นาที โดยที่ใจไม่วอกแวกเลย ถ้าท่านเพียรพยายามฝึกหัดอยู่อย่างนั้นโดยไม่ท้อถอย ในที่สุดท่านก็สามารถทำเช่นนั้นได้ อาจจะใช้เวลาไปบ้างแต่ท่านก็จะต้องทำได้อย่างแน่นอน เมื่อท่านสามารถทำได้แล้ว (และสำหรับท่านที่อยู่ในประเภทที่ ๑) ก็ขอให้ลองฝึกหัดให้ยิ่งขึ้นไปอีกโดยค่อย ๆ เพิ่มเวลาให้ยาวนานออกไปเป็น ๖ นาที ๗ นาที เรื่อย ๆ ไปจนถึง ๑๐ นาที ในที่สุดท่านก็จะสามารถนับลมหายใจได้ใกล้เคียง ๑๘๐ ครั้ง ในเวลา ๑๐ นาทีนั้น ซึ่งก็หมายความว่าท่านได้มีสมาธิดีขึ้นกว่าเดิมแล้วด้วยความเพียรพยายามฝึกหัด จากการทดลองนี้ก็ได้ทำให้ท่านทราบว่า

ท่านจะต้องใช้ความเพียรพยายามฝึกหัดตั้งสติให้แน่วแน่เป็นเวลานานขึ้น
จึงจะได้สมาธิสูงขึ้น

ตามธรรมดาแล้วมนุษย์เราทุกคนสามารถตั้งสติให้แน่วแน่จนเกิดสมาธิขึ้นได้ในช่วงระยะเวลาสั้น ๆ อันหนึ่ง สมาธิที่เกิดขึ้นนั้นเรียกว่า *ขณิกะสมาธิ* ดังที่ได้เคยกล่าวถึงไว้แล้วนั้น สมาธิในระดับนี้ก็เป็นระดับธรรมดาที่เราท่านใช้กันอยู่ในชีวิตประจำวัน มนุษย์ทุกคนจะต้องมีสมาธิเช่นนี้ไม่มากก็น้อย และก็สมาธิในระดับนี้เองที่ช่วยให้มนุษย์เราทำงานทำการได้ ถ้าขาดสมาธิเช่นนี้ไปมนุษย์ก็จะทำงานทำการอะไรแทบไม่ได้ผลงานเลย เพราะจะทำไม่ค่อยสำเร็จหรือเสร็จสิ้นเป็นชิ้นเป็นอัน คงจะจับโน่นวางนี่สับสนไปหมด โดยเฉพาะอย่างยิ่งงานทางสมองหรือที่ต้องใช้ความคิดคงจะทำแทบไม่ได้เลย

ในการปฏิบัติตามทางให้ถึงความระงับดับทุกข์ที่เรียกว่า “มรรค” อันเป็นคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้านั้น ท่านได้รวมเอามรรคสามข้อสุดท้าย คือ สัมมาวายามะ (ความเพียรชอบ) สัมมาสติ (การระลึกชอบ) และ สัมมาสมาธิ (การมีสมาธิชอบ) ไว้ในกลุ่มเดียวกันเรียกว่า *สมาธิขันธ์* ทั้งนี้ก็เพราะเป็นกลุ่มของข้อปฏิบัติที่จะทำให้สมาธิเกิดสูงขึ้นนั่นเอง ดังที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ในมหาจัตตารีสกสูตรว่า

เมื่อมีความเพียรชอบ การระลึกชอบก็พอเหมาะได้
เมื่อมีการระลึกชอบ การมีสมาธิชอบก็พอเหมาะได้

ขอท่านที่ได้ผ่านการทดลองมาแล้ว ได้โปรดพิจารณาด้วยว่า ท่านได้พิสูจน์พระพุทธพจน์นี้ด้วยตัวของท่านเองแล้วใช่หรือไม่?

มาถึงตรงนี้อยากจะชี้เน้นให้ท่านเห็นด้วยว่า การที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงบัญญัติมรรคกลุ่ม *สมาธิขันธ์* นี้ไว้ก็ได้แสดงให้เห็นโดยชัดแจ้งว่าพระองค์ต้องการให้ชาวพุทธ *เพียรพยายาม*

ตั้งสติให้แน่วแน่เพื่อให้เกิดสมาธิสูงขึ้นกว่าธรรมดาอย่างแน่นอน และสมาธิที่สูงขึ้นกว่าธรรมดานั้นก็คือ *สัมมาสมาธิ* อันได้แก่สมาธิในระดับฌาน ๑ ถึง ฌาน ๔ ดังได้กล่าวถึงไว้แล้วนั่นเอง

เพราะฉะนั้นสำหรับท่านที่เคยเข้าใจว่า การฝึกสมาธิให้สูงขึ้นกว่าธรรมดาไม่ใช่สิ่งสำคัญหรือจำเป็นในการปฏิบัติธรรมของชาวพุทธนั้น ใคร่ขอให้ท่านได้โปรดพินิจพิจารณาไตร่ตรองทบทวนดูอีกสักครั้ง!

ขอสรุปไว้ในตอนนี้ เพื่อให้ท่านผู้อ่านเข้าใจและจดจำไว้ให้แม่นยำ เพราะเป็นกุญแจสำคัญอันจะนำไปสู่ความเข้าใจในหลักการฝึกสมาธิต่อไปคือ

สติ แปลว่า การระลึกนึกถึง และมีลักษณะสำคัญสองส่วนคือ

๑. *การระลึกนึกถึงในขณะปัจจุบัน* ซึ่งมีชื่อเรียกเฉพาะว่า *สัมปชัญญะ* (หรือจะเรียกว่า *สติสัมปชัญญะ* ตามหลักภาษาบาลีก็ได้)

และ ๒. *การระลึกนึกย้อนไปในอดีต*

ขอแทรกไว้หน่อยว่า สำหรับลักษณะของสติในข้อ ๒ นี้ โปรดอย่านำไปไขว้เขวกับคำว่า *สัญญา* ที่แปลว่า *ความจำได้หมายรู้* อันเป็นส่วนที่สมองเก็บสะสมไว้ และ *สติ* จะเป็นตัวการที่ไปล้วงเอาออกมาใช้ประโยชน์ เช่นเมื่อตามองเห็นรูป ถ้าไม่ตั้งสติไว้ที่รูปนั้นในปัจจุบัน แล้วไม่ระลึก*นึกย้อน* ไปล้วงเอา *สัญญา* คือความจำหมายเกี่ยวกับรูปที่เห็นนั้นก็จะไม่รู้ว่าเป็นรูปอะไรดังนี้เป็นต้น

...สติสัมปชัญญะที่บริบูรณ์ย่อมยังการสำรวมอินทรีย์ให้บริบูรณ์ การสำรวมอินทรีย์ที่บริบูรณ์ย่อมยังสุจริต ๓ ให้บริบูรณ์ สุจริต ๓ ที่บริบูรณ์ย่อมยังสติปัฏฐาน ๔ ให้บริบูรณ์...

๓. *ความเพียรพยายามในการฝึกสมาธิ*

บางท่านที่ต้องการฝึกสมาธิให้สูงขึ้น เมื่อได้ทราบหรือเรียนรู้วิธีการฝึกไปจากกัลยาณมิตรหรือสำนักฝึกปฏิบัติกรรมฐานแห่งหนึ่งแห่งใดแล้วก็ตั้งหน้าตั้งตาฝึกไปด้วยความขยันหมั่นเพียรเป็นอันมาก แต่สมาธิก็ไม่เกิดสูงขึ้น หรือจะสูงขึ้นกว่าเดิมบ้างก็ไม่ *ถึงขั้น อัปปนาสมาธิ* แล้วบางท่านก็อาจจะคิดไปว่าวิธีการที่กำลังใช้ฝึกอยู่นั้นไม่ถูกกับจริตของตน จำเป็นต้องเปลี่ยนวิธีใหม่ บางท่านท้อถอยจนเลยเถิดไปว่า ตนไม่มีบุญบารมีพอแล้วก็เลยเลิกลาไปเสียก็มี ซึ่งก็เป็นที่น่าเสียดายยิ่งนัก ในตอนนี้จึงใคร่ที่จะชี้ให้เห็นถึงเหตุปัจจัยที่จะส่งเสริมให้ท่านบรรลุผลสำเร็จของการฝึกหัดสมาธิภาวนา ซึ่งท่านอาจจะบกพร่องคือปฏิบัติไม่ถูกต้องครบถ้วนบริบูรณ์ จึงมีผลให้การปฏิบัติของท่านล้มเหลวได้

ปัจจัยแห่งความสำเร็จที่ว่านั้นก็คือ *ความเพียรพยายามให้ถูกวิธี* อันได้แก่มรรคข้อ *สัมมาวายามะ* นั่นเอง

ความเพียรชอบ หรือ ความเพียรพยายามที่ถูกวิธีนั้นจะต้องประกอบไปด้วยความเพียร ๔ ประการร่วมกันไปคือ

๑. ความเพียรระวังที่เรียกว่า *สังวรปธาน*

๒. ความเพียรกำจัดที่เรียกว่า *ปหานปธาน*

๓. ความเพียรฝึกหัดที่เรียกว่า *ภาวนาปธาน*

๔. ความเพียรรักษาที่เรียกว่า *อนุรักขนาปธาน*

ส่วนมากท่านที่ขยันหมั่นเพียรฝึกหัดสมาธิเป็นอย่างยิ่งแล้วไม่ได้ผลก็เพราะท่านไปมัวขยันหมั่นเพียรอยู่แต่ข้อ ๓ คือ *ภาวนาปธาน* เพียงข้อเดียว โดยไม่เหลียวแลความเพียรอย่างอื่นอีก ๓ ประการเสียเลยทีเดียว

เพื่อที่จะอธิบายให้ท่านเข้าใจได้โดยง่าย และมองเห็นความสำคัญของความเพียรทั้ง ๔ ประการนี้ จะขออุปมา *กำลังสมาธิ (สมาธิพละ)* ซึ่งมีอยู่หรือเกิดจากการฝึกนั้นว่าเป็นเหมือน *น้ำ* ที่บรรจุอยู่ภายในภาชนะที่มีรูรั่วอยู่ถึง ๖ รูด้วยกัน รูรั่วทั้ง ๖ นั้น ก็เปรียบได้กับอายตนะทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ที่เปรียบไว้ดังนี้ก็เพราะ เมื่อตาเห็นรูปเป็นต้นนั้น จิตของเราก็จะคิดฟุ้งซ่านไปตามรายละเอียดเกี่ยวกับ *รูปารมณ์* แล้ว ก็เป็นเหตุให้สมาธิเสียไป ซึ่งก็เปรียบเหมือน *น้ำ* คือกำลังสมาธิย่อมจะลดระดับลงไปจากเดิม เพราะได้มีการรั่วไหลออกไปทางรู *ตา* สำหรับรูรั่วอื่น ๆ ก็เป็นไปในทำนองเดียวกัน

เมื่อน้ำรั่วไหลออกไป ก็มีฟองอากาศเข้ามาแทนที่ นั่นก็เปรียบได้กับความคิดฟุ้งซ่านที่ไม่เป็นประโยชน์ต่าง ๆ เรียกว่า *อกุศลวิตก*

การฝึกสมาธิให้เกิดสูงขึ้นก็เปรียบเสมือน การไขน้ำจากก๊อกน้ำเพื่อเติมลงไปในภาชนะใบนี้ ซึ่งก็จะมีผลให้ระดับน้ำคือกำลังสมาธิสูงขึ้นไปจากเดิม ความเพียรพยายามฝึกสมาธิจึงเปรียบเสมือนความขยันหมั่นเปิดก๊อกน้ำนี้เพื่อให้น้ำไหลลงไปในภาชนะ ในตอนนี้ท่านคงพอเข้าใจได้กระมังว่า ถ้าแม้จะขยันเปิดก๊อกน้ำเพื่อทำให้ระดับน้ำในภาชนะสูงขึ้นสักเพียงใดก็จะไม่ค่อยได้ผลเพราะน้ำยังมีโอกาสไหลออกโดยทางรูรั่วทั้ง ๖ ได้ตลอดเวลา อย่างมากระดับน้ำในภาชนะจะสูงขึ้นก็แต่เฉพาะชั่วขณะที่กำลังไขน้ำลงไปเท่านั้น พอเลิกไขน้ำแล้วก็ลดต่ำลงไปอีก เล่นเอาเถิดเจ้าล่อกันอยู่อย่างนี้จนตลอดชีวิตก็ไม่มีวันที่จะได้ระดับน้ำในภาชนะสูงจนถึงขีดที่ใช้การได้เป็นแน่

ทีนี้ถ้าเรามาแก้ไขเสียด้วยการหาก๊อกเล็ก ๆ มาใส่แทนรูรั่วทั้งหก แล้วคอยเปิดเอาน้ำใช้เท่าที่จำเป็นเท่านั้น น้ำก็จะมีโอกาสรั่วไหลออกไปน้อยลง หรือถ้าปิดไว้ได้ตลอดเวลา น้ำก็จะไม่รั่วไหลออกไปเลย ยิ่งไปกว่านั้นถ้าเราทำฝาปิดภาชนะนั้นให้มิดชิดมีรูเฉพาะให้ก๊อกน้ำใหญ่ที่เราจะไขน้ำลงไปผ่านได้ แล้วยังติดเครื่องสูบเพื่อสูบเอาอากาศอันเปรียบได้กับ *อกุศลวิตก* ที่อยู่เหนือน้ำในภาชนะนั้นออกไปอีกด้วย ก็จะเห็นได้ว่า ถ้าปิดฝาได้แน่นดีพร้อมทั้งคอยเดินเครื่องสูบเอาอากาศออกได้ตลอดเวลา ภายในภาชนะนั้นก็จะกลายเป็น *สูญญากาศ* ทีนี้จะไขก๊อกเติมน้ำลงไปก็ง่าย แถมน้ำยังไหลออกจากรูรั่วทั้ง ๖ ได้ยากอีกด้วย ขอให้คิดดูก็แล้วกันว่า ในกรณีที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วเช่นนี้ ระดับน้ำในภาชนะนั้นก็คงจะต้องสูงขึ้นทุกครั้งที่เราไขก๊อกเติมน้ำลงไปอย่างแน่นอน (โปรดดูภาพประกอบเพื่อความเข้าใจด้วย)

ขอสรุปการอุปมาเปรียบเทียบไว้ดังต่อไปนี้

ภาชนะใส่น้ำ คือ *จิตใจของเรา*

รูรั่วทั้งหก คือ *อายตนะ ๖*

น้ำ คือ *กำลังสมาธิ* (สมาธิพละ)

ระดับน้ำ คือ *ระดับของสมาธิ*

ฝาที่ปิดภาชนะ คือ *กำลังศรัทธา* (สัทธาพละ) ในการปฏิบัติ

ก๊อกน้ำใหญ่ คือ *สติ* เป็นปัจจัยสำคัญในการฝึกสมาธิ

เครื่องสูบอากาศ คือ *สัมปชัญญะ* ให้รู้ทันอกุศลวิตก

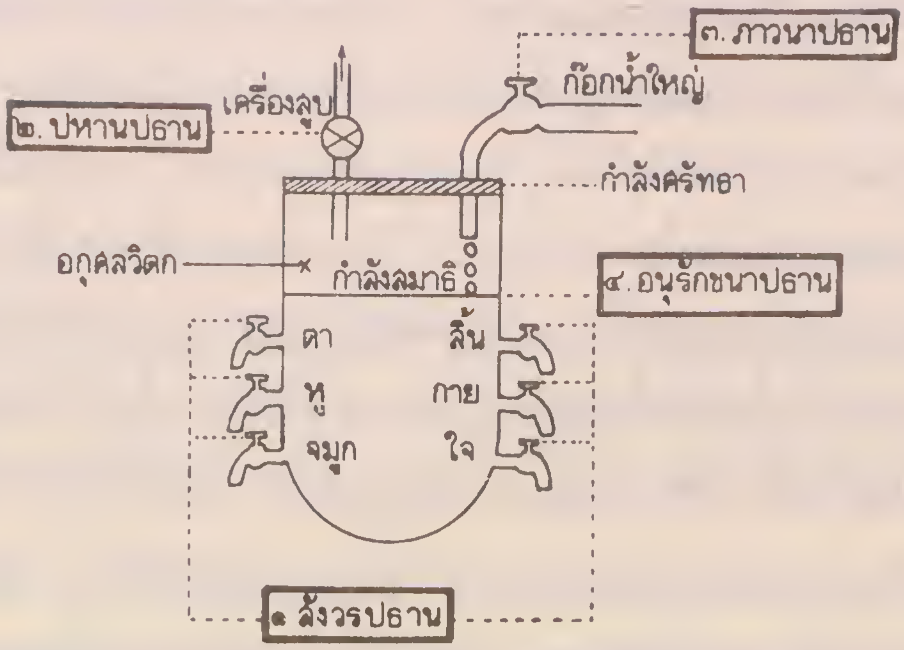
การปิดหรือระวังรูรั่วทั้ง ๖ คือ *สังวรปธาน*

การสูบอากาศออก คือ *ปหานปธาน*

การไขก๊อกน้ำใหญ่ คือ *ภาวนาปธาน*

การรักษาระดับน้ำ คือ *อนุรักขนาปธาน*

ภาพที่ ๒ ความเพียร ๔ ประการ



เมื่อท่านผู้อ่านพอจะเข้าใจถึงความสำคัญ และ ความสัมพันธ์ของความเพียรทั้ง ๔ ประการ ดังกล่าวแล้ว ก็จะได้พูดถึงทางปฏิบัติจริง ๆ ของความเพียรทั้ง ๔ ประการ ในรายละเอียดตามสมควรต่อไป

๑. *สังวรปธาน* คือความเพียรระวังอายตนะทั้ง ๖ อันได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่ให้เที่ยว ดู ฟัง ดม ลิ้มรส สัมผัส และคิดนึกไปโดยไม่จำเป็น แต่จะต้องคอยสำรวมระวังไม่ให้อายตนะแส่ส่ายไปหาสิ่งภายนอกมาเป็นอารมณ์ หรือจับเอาไว้เป็นอารมณ์ เช่น เมื่อตาเห็นรูปก็ให้เพียงสักว่าเห็น อย่าไปวิเคราะห์แยกแยะลงไปในรายละเอียด (ที่ภาษาพระเรียกว่าอนุพยัญชนะ) จนบอกได้ว่าเป็นรูปอะไร (ถ้าไม่จำเป็นจริง ๆ) หู จมูก ลิ้น กาย ก็เช่นกัน ไม่ต้องไปสนใจว่าเป็นเสียงอะไร กลิ่นอะไร รสอะไร สัมผัสอะไร ส่วนใจนั้นก็ไม่ควรคิดนึกไปถึงที่ไม่เป็นประโยชน์ อันได้แก่ **อกุศลวิตก** ต่าง ๆ คือ

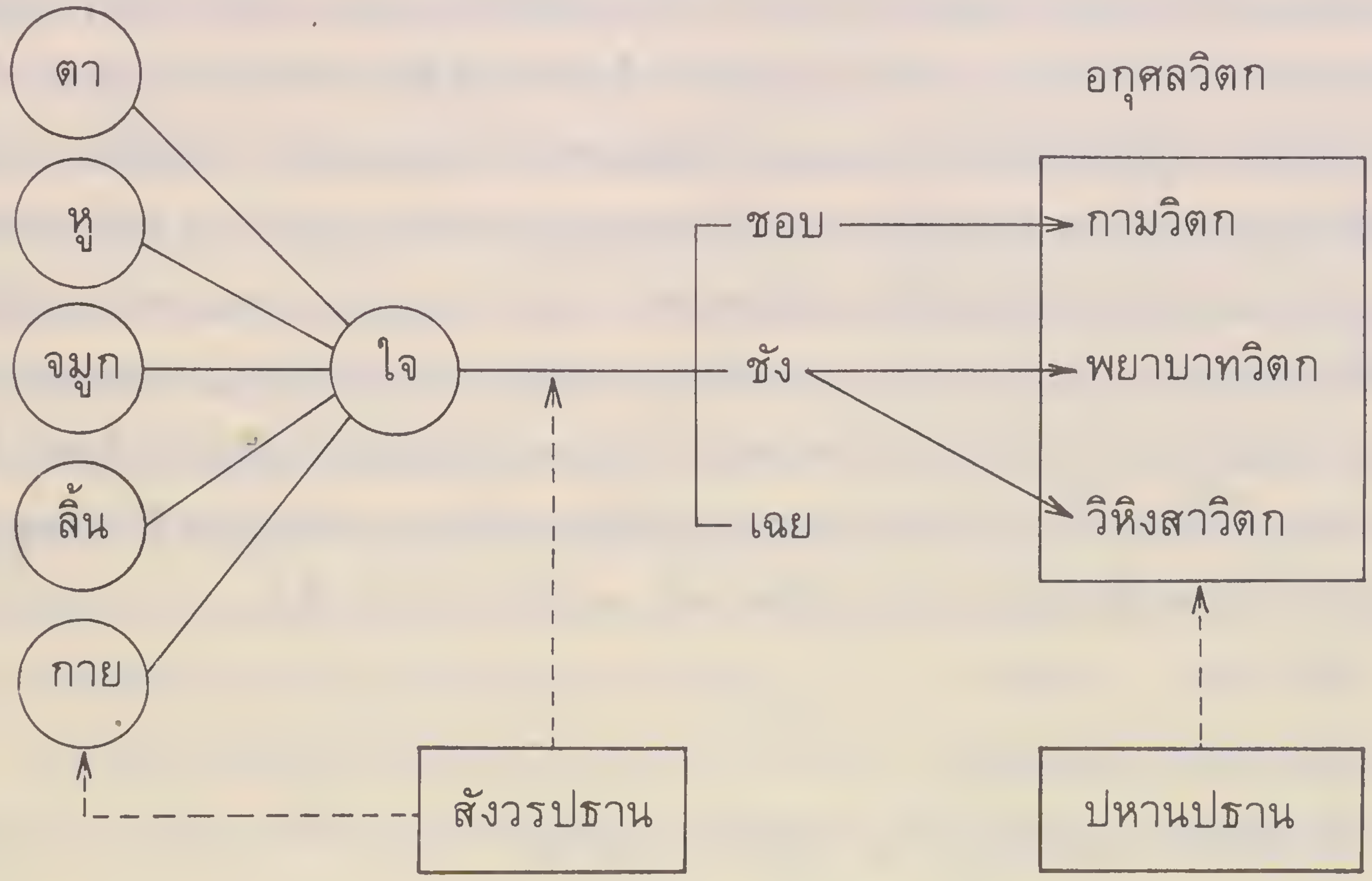
(๑) **เรื่องกาม** ได้แก่ความคิดนึกไปถึง รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส อันน่ารัก น่าใคร่ น่าพอใจ เช่น คิดนึกไปถึงหญิงสาวที่มีรูปสวยงาม เสียงดนตรีที่ไพเราะ (เพลงนั้นเพลงนี้) กลิ่นที่หอม (ของน้ำหอมชนิดนั้นชนิดนี้) รสอร่อย (ของอาหารอย่างนั้นอย่างนี้) สัมผัสที่นุ่มนวล (ของที่นอนชนิดพิเศษ)

(๒) **เรื่องพยาบาท** ได้แก่ความคิดนึกไปถึงเรื่องขุ่นเคืองใจ หรือคิดนึกถึงคนที่มาทำให้ขุ่นเคืองใจ หรือ คิดนึกถึงสิ่งที่ไม่น่ารัก ไม่น่าใคร่ ไม่น่าพอใจทั้งหลาย

(๓) **เรื่องเบียดเบียน** ได้แก่ความคิดนึกไปถึงเรื่องที่จะทำร้าย ด่าว่า หรือลงโทษผู้อื่น หรือเป็นการคิดวางแผนที่จะทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนต่าง ๆ เป็นต้น

อันที่จริงแล้วการระวังใจไม่ให้คิดนึกไปถึงเรื่องไม่เป็นประโยชน์เหล่านี้ ก็ย่อมขึ้นอยู่กับการสำรวมระวังอายตนะ ๕ อันเป็นส่วนของกายด้วย เช่นเมื่อตาเห็นรูปแล้ว ปล่อยสติสัมปชัญญะให้ตามลงไปในรายละเอียด จนรู้ว่าเป็นรูปอะไรแล้ว ใจมันก็จะต้องคอยตัดสินว่า ชังหรือชอบไปตามอำนาจกิเลส แล้วเลยไปจนเกิดอกุศลวิตกตามมาได้ดังที่แสดงไว้ในภาพที่ ๓

ภาพที่ ๓ การเกิดอกุศลวิตก



๒. *ปหานปธาน* หมายถึงความเพียรพยายามที่จะละอกุศลวิตกที่เกิดขึ้นแล้วให้หมดไปในทันทีทันใด ไม่ปล่อยทิ้งค้างไว้ให้เนิ่นนาน วิธีการละอกุศลวิตกนี้ได้มีกล่าวไว้โดยละเอียดใน "วิตักกสัณฐานสูตร" (มัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์ เล่ม ๑๒ ข้อ ๒๕๗ - ๒๖๑) ซึ่งจะขอย่นย่อมากล่าวไว้พอเข้าใจดังต่อไปนี้

วิธีที่ ๑ เปลี่ยนอารมณ์ คือ เมื่ออารมณ์ใดทำให้เกิดอกุศลวิตกขึ้นมา ก็ให้เปลี่ยนไปสู่อารมณ์อื่นเสีย

วิธีที่ ๒ ระทมโทษภัย คือ พิจารณาให้เห็นถึงโทษภัยของอกุศลวิตกเพื่อจะละเสียโดยพลันเพราะความรังเกียจในโทษภัยนั้น

วิธีที่ ๓ ใจหยุดนึก คือ ให้หยุดคิดนึกไม่รับรู้อารมณ์ต่าง ๆ เสียทันที

วิธีที่ ๔ ตรึกถอยห่าง คือ ถ้าหยุดคิดนึกทันทีไม่ได้ก็ให้ผ่อนคลายความคิดนึกให้ค่อย ๆ ห่างจากเรื่องเดิมออกไปทีละน้อย

วิธีที่ ๕ วางจิตข่ม คือ การกัดฟัน เอาลิ้นดุนเพดานแล้วข่มใจไว้ให้มั่น เป็นวิธีสุดท้ายที่ใช้ได้ดีในกรณีฉุกเฉินด้วย

อนึ่งวิธีการเหล่านี้ท่านให้ใช้เรียงลำดับมาตั้งแต่วิธีแรก ถ้าใช้วิธีแรกไม่ได้ผล คืออกุศลวิตกไม่หมดไป ก็ให้ใช้วิธีที่ ๒ และวิธีที่ ๓ ต่อไปเรื่อย ๆ

๓. *ภาวนาปธาน* หมายถึงความเพียรพยายามฝึกสมาธิให้เกิดขึ้น ซึ่งจะได้กล่าวถึงโดยละเอียดต่อไป

๔. *อนุรักขนาปธาน* หมายถึงความเพียรพยายามในการรักษาสมาธิที่เกิดขึ้นแล้วให้อยู่คงที่ ความจริงถ้าเราสามารถปฏิบัติในข้อสังวรปธานและปหานปธานได้ดีแล้วก็เท่ากับเป็นการรักษาระดับสมาธิไว้ให้คงที่ได้เป็นอย่างดี แต่การที่จะปฏิบัติทั้งสองประการนั้นได้ดีก็จำเป็นจะต้องเพียรพยายามดำรงชีวิตไปในทางที่เหมาะสมด้วย คือจะต้องรู้จัก "*พิจารณาแล้วเสพ*" ปัจจัยสี่เท่าที่จำเป็นเพื่อการยังชีวิตไม่ใช่เพื่อตกแต่งประดับประดาอันเป็นความหรูหราฟุ่มเฟือย แต่จะต้องเป็นคน *มักน้อยและสันโดษ* จะต้องรู้จัก *อดกลั้น* ต่อทุกขเวทนาคือความเจ็บปวด หรือทุกข์ทรมานทางกาย รวมตลอดถึงทางใจอันเกิดขึ้นจากถ้อยคำด่าว่า หรือกระทบกระแทกแดกดันจากผู้อื่นด้วย นอกจากนี้ก็จะต้องรู้จัก *เว้นรอบ* คือเว้นจากการไปสู่สถานที่อันอึกทึกครึกโครม และสถานอบายมุขต่าง ๆ รวมตลอดถึงการเว้นจากการคบหาสมาคมกับบุคคลที่จะนำพาไปสู่สถานที่เหล่านั้นด้วย

ขอสรุปไว้ในตอนนี้ว่า ได้เตือนใจท่านนักปฏิบัติธรรมที่หวังผลการฝึกสมาธิให้เกิดสูงขึ้นจนถึงอัปปนาสมาธิว่าจะต้องเพียรพยายามให้ครบทั้ง ๔ ประการด้วย คือ

เพียรระวัง.....อายตนะ

เพียรกำจัด.....อกุศลวิตก

เพียรฝึกหัด.....สติปัฏฐาน ๔ (จะได้กล่าวต่อไป)

เพียรรักษา.....สมาธิที่ได้แล้ว

...........*ดูกรภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงเที่ยวไปในอารมณ์ซึ่งเป็นของบิดาตน อันเป็นโคจร เมื่อเธอทั้งหลายเที่ยวไปในอารมณ์ซึ่งเป็นบิดาของตน อันเป็นโคจร มารจักไม่ได้ช่อง มารจักไม่ได้อารมณ์ ก็อารมณ์อันเป็นของบิดา อันเป็นโคจร คืออะไร คือ สติปัฏฐาน ๔*.....

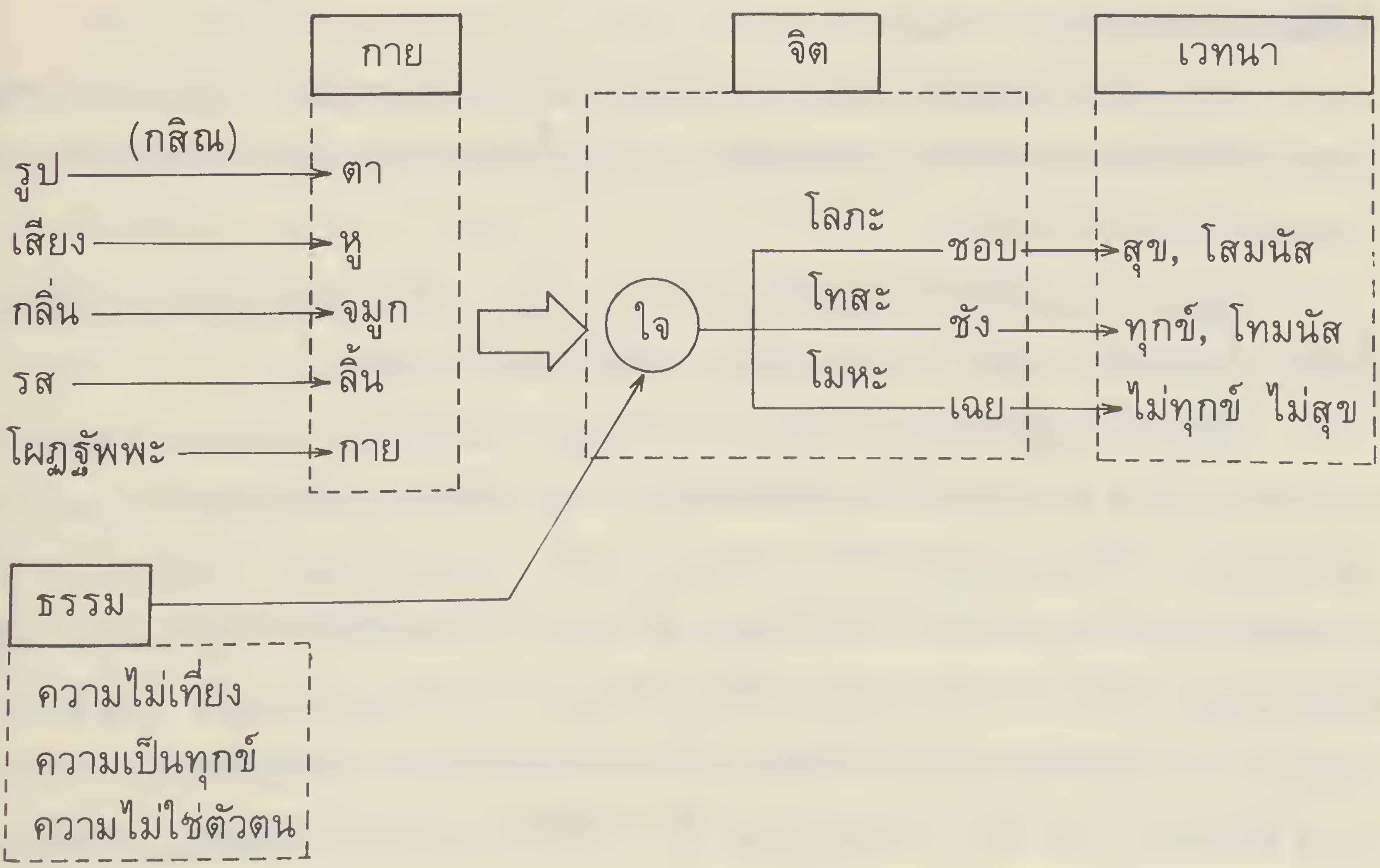
๔. หลักการฝึกสมาธิแบบชาวพุทธ

หลักการฝึกสมาธิแบบชาวพุทธนั้น นอกจากจะครอบคลุมเอาวิธีการฝึกสมาธิที่มีมาก่อนสมัยพุทธกาลทุก ๆ วิธีการแล้ว ยังได้มีการน้อมนำให้ผู้ปฏิบัติใช้สมาธิที่เกิดขึ้นมาพิจารณา *ธรรมะ* ให้เกิดปัญญาสูงขึ้นด้วย ดังนั้นจึงใคร่ขอให้ท่านผู้อ่านศึกษาและทำความเข้าใจจนกระจ่างแจ้ง เพราะเรื่องนี้เป็นเรื่องที่สำคัญยิ่ง หากท่านได้เข้าใจแจ่มแจ้งดีพอก็จะไม่มีปัญหาข้องใจในวิธีการฝึกสมาธิต่าง ๆ ที่สอน ๆ กันอยู่เลย ท่านจะสามารถนำเอาวิธีการต่าง ๆ เหล่านั้นมาปฏิบัติได้ตามความเหมาะสมและตามโอกาสอันควร โดยจะไม่จำเป็นต้องไปยึดติดอยู่ในวิธีการอย่างหนึ่งอย่างใดอีกต่อไป นอกจากนี้แล้วท่านยังอาจจะคิดค้นหาวิธีการอันเหมาะสมเฉพาะตัวท่านเองก็ได้อีกด้วย

ก่อนอื่นใคร่ขอเรียนให้ท่านทราบว่า หลักการฝึกสมาธิแบบชาวพุทธนั้น คือมรรคข้อ "*สัมมาสติ*" ซึ่งหมายถึง "*การระลึกนึกไว้โดยถูกต้อง*" กล่าวคือจะต้องตั้งการระลึกนึกไว้ ณ ฐานที่ตั้งแห่งการระลึก ๔ ฐาน อันได้แก่ *ฐานกาย ฐานเวทนา ฐานจิต* และ *ฐานธรรม* ดังนั้นสัมมาสติจึงมีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งด้วยว่า "*สติปัฏฐาน ๔*"

เพื่อที่จะให้ท่านผู้อ่านได้เข้าใจโดยง่ายว่าฐานทั้ง ๔ นี้ หมายถึงอะไร และมีความสัมพันธ์กันอย่างไร ในขั้นแรกนี้จึงใคร่ขอให้ท่านพิจารณาภาพที่ ๔ ซึ่งได้ปรับปรุงมาจากภาพที่ ๑ เสียก่อน

ภาพที่ ๔ ฐานที่ตั้งแห่งสติ



เมื่อท่านผู้อ่านได้พิจารณาภาพที่ ๔ แล้วก็คงจะมองเห็นอย่างคร่าว ๆ ว่า *กาย* นั้นหมายถึงอายตนะทั้ง ๕ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ส่วน *ธรรม* นั้น คือสิ่งที่จะผ่านเข้าสู่การรับรู้ทางมโนทวารโดยตรง ซึ่งได้แก่สิ่งที่เรียกกันตามภาษาธรรมดาว่า *นามธรรม* นั่นเอง อย่างไรก็ตามขอให้ยึดความหมายที่อธิบายไว้ด้วยภาพที่ ๑ และ ๔ จะเข้าใจดีกว่า ส่วน *จิต* นั้น ได้แก่อายตนะที่ ๖ คือ ใจ ซึ่งอาจมีกิเลสเข้าครอบงำจนอาจจะทำให้เกิดความชอบ ความชัง หรือความเฉย แล้วแต่ชนิดของกิเลส ครั้นแล้วก็จะเกิดความรู้สึกเป็นทุกข์ เป็นสุข หรือไม่ทุกข์ไม่สุขตามมา เหล่านี้ก็คือ *เวทนา* นั่นเอง

เมื่อท่านพอจะเข้าใจอย่างคร่าว ๆ แล้วเช่นนี้ ก็จะได้อธิบายความหมายของแต่ละฐานโดยละเอียดต่อไปดังต่อไปนี้

๑. *ฐานกาย* หมายถึงการตั้งสติระลึกไว้ที่สิ่งหนึ่งสิ่งใดอันสามารถรับรู้ได้โดยผ่านทางอายตนะทั้ง ๕ คือ ตา หู จมูก ลิ้น และกาย

สิ่งที่ผ่านมาทาง *ตา* คือรูป ได้แก่สิ่งที่เห็นได้ด้วยตา ไม่ว่าจะเป็นอะไร การตั้งสติระลึกไว้ในรูปต่าง ๆ นั้นก็ได้ เป็นวิธีการฝึกสมาธิอย่างหนึ่งที่รู้จักกันดีมาตั้งแต่ก่อนพุทธกาล วิธีนั้นก็คือ *การเพ่งกสิณ* หมายถึงการตั้งสติเพ่งดูสิ่งที่นำมาตั้งไว้เบื้องหน้า เรียกสิ่งเหล่านั้นว่า *กสิณ* อาจจะเป็นก้อนดิน น้ำในภาชนะ ลมที่พัดผ่านต้นไม้ หรือดวงไฟ (ดิน น้ำ ลม ไฟ) หรืออาจจะเป็นสิ่งที่มีสีเข้มจัด ๆ ประเภทแม่สี เช่น เขียว แดง เหลือง หรือสีขาว (วรรณะกสิณ) ก็ได้

ในตอนนี้จะขอแทรกด้วยการอธิบายหลักการฝึกสมาธิด้วยกสิณสักเล็กน้อย ว่าจะต้องประกอบด้วยขั้นตอนสำคัญสองประการ คือ

(๑) ตั้งสติเพ่งกสิณอย่างแน่วแน่ ในตอนนี้คือการใช้สติในลักษณะรู้ตัวทั่วพร้อมในปัจจุบันอันได้แก่ “*สัมปชัญญะ*” นั่นเอง

(๒) เมื่อเพ่งกสิณได้นานจนจำภาพได้ติดตาแล้วก็ให้หลับตาเสีย (เรียกว่าเพิกกสิณ) ต่อจากนั้นก็ให้ตั้งสติระลึกนึกถึงภาพกสิณอันเป็นมโนภาพขึ้นแทน ในตอนนี้ก็เป็นการใช้สติในรูปของ “*การระลึกนึกย้อน*” นั่นเอง

หลักการที่ว่ามานี้ใช้ได้กับสิ่งที่ผ่านมาทางหู ทางจมูก ทางลิ้น และทางผิวกาย ซึ่งได้แก่การตั้งสติระลึกไว้ที่เสียง กลิ่น รส และสัมผัสอย่างหนึ่งอย่างใดก็ได้ด้วย

ดังนั้นถ้าท่านเข้าใจหลักการนี้อย่างแจ่มแจ้งดีพอ ท่านก็ย่อมจะสามารถนำเอาสิ่งที่ผ่านมาทางอายตนะทั้ง ๕ มาใช้เป็นที่ตั้งของสติได้ทุกอย่าง เช่น เมื่อได้ยินเสียงอยู่ในปัจจุบันท่านก็ตั้ง “*สัมปชัญญะ*” ครั้นพอเสียงนั้นดับไป ท่านก็เปลี่ยนเป็นตั้ง *การระลึกนึกย้อน* ท่านก็จะมีสมาธิสูงขึ้นได้ แม้เรื่องกลิ่น และรส ก็นำมาใช้ได้โดยนัยเดียวกันนี้ สำหรับเรื่องการใช้เสียงเป็น “*กสิณ*” นั้นก็ได้เคยมีประวัติกล่าวถึงพระภิกษุรูปหนึ่งในสมัยพุทธกาลว่าได้เคยใช้มาแล้ว แต่สำหรับเรื่องกลิ่นและรส ยังไม่เคยทราบว่ามีประวัติกล่าวถึงไว้ ถึงกระนั้นก็เป็นสิ่งที่นำมาใช้ได้จริง ๆ ตามหลักการนี้ ส่วนเรื่อง *กาย* คือ ทางโผฏฐัพพะ นั้น ก็ได้มีวิธีการฝึกสมาธิที่ใช้กันมาแล้วหลายวิธี

เช่น การใช้ลมหายใจเข้าและออก ซึ่งกำหนดสติไว้ที่จุดกระทบของลมหายใจที่จมูก หรือใช้ความรู้สึกทางกายว่ากำลังหายใจ และกำหนดรู้การเคลื่อนไหวของท้องที่ยุบเข้าและพองออกตามการหายใจ วิธีนี้ก็คือ "*อานาปานสติ*" นั่นเอง ซึ่งก็เป็นวิธีการที่ใช้กันอย่างแพร่หลายมาตั้งแต่ก่อนพุทธกาล

นอกจากนี้ วิธีการอื่น ๆ ที่ใช้การรับรู้ทางกายมาเป็นที่ตั้งของสติก็ยังมีการใช้ *อิริยาบถ* และ *การเคลื่อนไหวของร่างกาย* อีกด้วย วิธีการทั้งสองนี้เป็นการใช้ *สัมปชัญญะ* อันเป็นส่วนของสติที่ระลึกนึกไว้ในขณะปัจจุบันนี้เท่านั้น (เช่นเดียวกับอานาปานสติ) สำหรับการระลึกนึกย้อนในเรื่องของกายใช้ไปในรูปของการระลึกว่า กายของเรานี้ประกอบไปด้วยอวัยวะต่าง ๆ ที่ไม่สะอาดล้วนเป็นของปฏิกูล และมีความเป็นธาตุต่าง ๆ คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม อยู่เป็นองค์ประกอบเป็นต้น โปรดสังเกตว่า การระลึกนึกไปเช่นนี้ เป็นการระลึกถึง *นามธรรม* ที่เกี่ยวข้องกับ *กาย* มาพิจารณาด้วยวิธีการนี้ จึงเป็นการผสมผสานระหว่าง *ฐานธรรม* เข้ากับ *ฐานกาย* อันเป็นแนวทางที่มีอยู่ในการฝึกสมาธิแบบของชาวพุทธเท่านั้น เรื่องนี้จะได้ทำความเข้าใจกันให้มากยิ่งขึ้นต่อไป

ในเรื่องของฐานกายนี้ ยังมีวิธีการฝึกสมาธิที่เกี่ยวข้องอีกวิธีหนึ่ง คือ วิธีการพิจารณาซากศพมนุษย์ ซึ่งมีลักษณะต่าง ๆ กันนับแต่เริ่มเน่าเปื่อยขึ้นอืด พอง มีน้ำเหลืองไหล เป็นต้นไปจนกลายเป็นกระดูกที่กองเรียงรายและผุกร่อนเป็นจุณไปในที่สุด วิธีนี้ในขณะที่เพ่งพิจารณาซากศพอยู่ก็เป็นการใช้สติในรูปของ "*สัมปชัญญะ*" แต่พอใช้สติในรูปของการ "*ระลึกนึกย้อน*" ก็จะใช้ *ฐานธรรม* เข้ามาผสมผสานด้วย คือให้ระลึกถึงความไม่สวยงาม (ที่เรียกว่า อสุภะ) ความเป็นของปฏิกูล และความไม่เที่ยงของร่างกายเป็นต้น พร้อมกันนั้นก็ให้ระลึกนึกน้อมเข้ามาในร่างกายของเราเองที่กำลังเป็นอยู่นี้ว่า ต่อไปนี้ก็จะเป็นเหมือนอย่างซากศพนั้น ๆ แน่นอน

หลักการระลึกนึกน้อมเข้ามาในตนโดยนัยที่กล่าวมานี้สำคัญมาก เพราะเป็นการผสมผสาน *ฐานธรรม* เข้าไปในฐานอื่น ๆ ทุก ๆ ฐานซึ่งจะได้ทราบกันต่อไป ในตอนนี้ขอให้ทำความเข้าใจว่า เพราะการระลึกนึกน้อมเข้ามาในตนเช่นนี้ จึงเป็นการพิจารณา *กายอันเป็นภายใน* ไปด้วยในตัว หลักการนี้ใช้ได้กับการพิจารณาเกี่ยวกับกายทุกชนิด ที่กล่าวมาแล้วตั้งแต่ต้นเลยทีเดียว เช่น ในขณะที่เรากำลังตั้งสติไว้ในรูป เสียง กลิ่น รส และโผฏฐัพพะภายนอกตนอยู่นั้นก็ให้ระลึกนึกน้อมเข้ามาในตนว่า แม้เราเองก็ประกอบไปด้วยรูปเป็นต้น เมื่อรูปข้างนอกเป็นต้นมีความเสื่อมหรือดับไปก็ให้มองเห็น *ความไม่เที่ยง* แล้วนึกน้อมเข้ามาในตนว่า แม้เราก็ไม่เที่ยงเช่นกัน ตัวอย่างเช่น ถ้าเพ่งกสิณ ดิน น้ำ ไฟ ลม ก็ให้นึกน้อมเข้ามาในตนว่าแม้กายของเรานี้ก็ย่อมประกอบไปด้วยธาตุ คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม เช่นเดียวกัน ถ้ากำหนด "เสียง" จากภายนอกก็นึกน้อมว่าแม้เราก็ทำให้เกิดเสียงได้ (เช่นเสียงพูด) พอเสียงนั้นดับไปก็ให้กำหนดรู้ถึงความไม่เที่ยง ดังนี้เป็นต้น นี่คือการผสมผสานฐานธรรมเข้ากับฐานกายอย่างชาญฉลาด และเรื่องนี้พระพุทธองค์ก็ทรงถือเป็นเรื่องสำคัญยิ่งถึงกับทรงเน้นไว้อย่างชัดแจ้งในคำสอนของพระองค์ในทุกตอนที่กล่าวถึงการตั้งสติระลึกไว้ในฐานต่าง ๆ ทุกฐาน ดังจะขอยกเอาพระพุทธพจน์มาให้พิจารณารวม ๆ กันทั้งหมดเสียในตอนนี้ด้วย คือ

.............*ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกายในภายในบ้าง*
พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกบ้าง
พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง
พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในกายบ้าง
พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในกายบ้าง
พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในกายบ้าง
อีกอย่างหนึ่ง สติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่า กายมีอยู่ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยรำลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้อันตัณหา และทิฏฐิไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ถือมั่นอะไร ๆ ในโลก...

.............*พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในเวทนาบ้าง...ในจิตบ้าง...ในธรรมบ้าง*
พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในเวทนาบ้าง...ในจิตบ้าง...ในธรรมบ้าง
พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในเวทนาบ้าง...ในจิตบ้าง...ในธรรมบ้าง
อีกอย่างหนึ่ง สติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่า เวทนา...จิต...ธรรม มีอยู่ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยรำลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้อันตัณหาและทิฏฐิไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ถือมั่นอะไร ๆ ในโลก...

(มหาสติปัฏฐานสูตร/ที.ม./๑๐/๒๗๓ – ๓๐๐)

๒. *ฐานเวทนา* หมายถึงการตั้งสติระลึกนึกไว้ที่ความรู้สึกเป็นทุกข์เป็นสุข หรือไม่ทุกข์ไม่สุขที่เกิดขึ้นในขณะหนึ่งขณะใด รวมทั้งในขณะที่จิตมีสมาธิในระดับฌานด้วย เช่น อาการชุ่มฉ่ำและเป็นสุขในปฐมฌาน (ปีติและสุข) เป็นต้น ซึ่งในกรณีนี้ท่านเรียกว่า *สุขเวทนาไม่มีอามิส* ดังปรากฏในพระพุทธพจน์ต่อไปนี้

............*ภิกษุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่อย่างไรเล่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เสวยสุขเวทนาอยู่ก็รู้ชัดว่าเราเสวยสุขเวทนาหรือเสวยทุกขเวทนา ก็รู้ชัดว่าเราเสวยทุกขเวทนาหรือเสวยอทุกขมสุขเวทนาก็รู้ชัดว่า เราเสวยอทุกขมสุขเวทนา หรือเสวยสุขเวทนามีอามิสก็รู้ชัดว่า เราเสวยสุขเวทนามีอามิส หรือเสวยสุขเวทนาไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่าเราเสวยสุขเวทนาไม่มีอามิสหรือเสวยทุกขเวทนา...อทุกขมสุขเวทนามีอามิส หรือ เสวยทุกขเวทนา...อทุกขมสุขเวทนาไม่มีอามิสก็รู้ชัดว่าเราเสวยอทุกขมสุขเวทนาไม่มีอามิส....*

(มหาสติปัฏฐานสูตร/ที.ม./๑๐/๒๘๘)

ท่านผู้อ่านคงจะพอเข้าใจได้ว่า คำว่า "*ก็รู้ชัดว่าเราเสวยเวทนา*" นี้หมายถึงการระลึกนึกไว้ในขณะปัจจุบันอันหมายถึง *สัมปชัญญะ* ที่มีต่อเวทนาอันเกิดขึ้นเป็นปัจจุบัน การตั้งสติระลึกไว้ในฐานนี้จะมีประโยชน์มากในการฝึกหัดสมาธิในระยะแรก ๆ ด้วย เช่นเมื่อเกิดอาการปวดเมื่อยขึ้นในขณะนั่งฝึกสมาธิ นั่นก็คือทุกขเวทนาที่เกิดขึ้น ท่านให้ถือโอกาสเปลี่ยนการระลึกนึกไว้ที่ฐานอื่น ๆ

(เช่นฐานกายในระยะแรกเริ่มฝึกปฏิบัติ) มาเป็นฐานเวทนานี้เสียทันที นั่นก็คือให้กำหนดสติระลึกไว้ที่อาการปวดเมื่อยนั้นแทน (ลมหายใจเป็นต้น) ก็จะทำให้การฝึกหัดสมาธิดำเนินต่อไปได้โดยไม่ต้องเลิกลาเสียกลางคันเพราะความปวดเมื่อยนั้นเป็นอุปสรรค ทั้งนี้ก็เพราะการตั้งสติระลึกนึกไว้ที่ความปวดเมื่อยนั้นคือ *ฐานเวทนา* ที่จะทำให้สมาธิเกิดสูงขึ้นได้ต่อไปจนในที่สุด (โดยเฉพาะอย่างยิ่งในรายที่ตั้งใจฝึกฝนด้วยความเพียรอันสม่ำเสมอติดต่อกันเป็นเวลานานพอสมควรแล้ว) สมาธิก็จะเกิดสูงขึ้นจนถึงระดับปฐมฌานได้ ซึ่งในตอนนั้นความปวดเมื่อยต่าง ๆ ก็จะหายไปเพราะมีปีติและสุขเกิดขึ้นแทน ในทางปฏิบัติขอเรียนย้ำไว้ตรงนี้ว่า ในตอนฝึกหัดระยะแรกเริ่มนั้น อย่าเพิ่งไปหวังว่าการกำหนดสติไว้ที่ทุกขเวทนาแล้วจะทำให้ทุกขเวทนานั้นหายไปได้ทันที ถ้ามันไม่หายไปแล้วรู้สึกทนได้ยากก็ให้เลิกเสีย หรือเปลี่ยนอิริยาบถเพื่อให้ทุกขเวทนาหายไป อย่าทนทุกขทรมานร่างกายโดยไม่จำเป็นเลย แต่ก็ใคร่ขอเรียนว่าท่านอย่าเพิ่งท้อใจ เพราะในระยะหลัง ๆ ของการปฏิบัติ ทุกขเวทนาอาจหายไปได้ และเมื่อถึงเวลานั้นก็จะทำให้ทราบอีกด้วยว่า ท่านได้ก้าวล่วงเข้าไปสู่สมาธิในระดับปฐมฌาน (ซึ่งเป็นอัปปนาสมาธิขั้นต้น) แล้วอย่างแน่นอน ขอแทรกไว้ตอนนี้อีกด้วยว่า สำหรับท่านที่เคยถามผู้เขียนด้วยความข้องใจว่าเหตุใดครูบาอาจารย์ท่านจึงมักเคี่ยวเข็ญให้ฝึกหัดสมาธิกันในท่ามาตรฐาน คือ การนั่งเอาเท้าขวาขึ้นมาทับเท้าซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ซึ่งทำให้เกิดอาการปวดเมื่อยเป็นอันมาก โดยเฉพาะสำหรับผู้ฝึกหัดใหม่นั้น ขออธิบายว่าเหตุผลอย่างหนึ่งที่ท่านไม่ให้ใช้ท่าอื่นที่สบายกว่านี้ (เช่นท่านอนเป็นต้น) ก็เพราะท่านต้องการให้มีโอกาสใช้ *ฐานเวทนา* ให้เป็นประโยชน์ทั้งในแง่การฝึกสมาธิให้สูงขึ้น และในแง่การประเมินผลการฝึกสมาธิด้วยว่า ได้สมาธิสูงขึ้นจนถึงระดับที่ใช้การได้แล้วหรือยัง

การที่ทุกขเวทนาเช่นความปวดเมื่อยหายไปเพราะเกิดปีติและสุขขึ้นแทน และในตอนนั้นผู้ปฏิบัติมีสติระลึกรู้จิตของตนว่าได้เป็นสมาธิในระดับปฐมฌานแล้วนั้น การระลึกรู้เช่นนี้เป็นการระลึกใน *ฐานจิต* เพราะเป็นการพิจารณาเห็นจิตในจิตของตนเอง (ซึ่งจะได้กล่าวถึงต่อไป) นี่ก็คือจุดเปลี่ยนจาก *ฐานเวทนา* ไปสู่ *ฐานจิต* ซึ่งในกรณีนี้เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ ในตอนนี้ท่านยังสอนให้พิจารณาอีกด้วยว่า ทุกขเวทนาที่ดับไปนั้นก็เพราะมันเป็นสิ่ง *ไม่เที่ยง* ดังนั้นเวทนานั้นก็เพียงสักว่าเวทนา เกิดขึ้นแล้วก็ดับไปไม่ใช่ตัวตนของใคร ถ้าไปยึดมั่นถือมั่นไว้ก็จะทำให้เกิดทุกข์ การระลึกนึกไปเช่นนี้ก็คือการระลึกใน *ฐานธรรม* นั่นเอง เพราะเป็นการพิจารณาเห็นธรรมในธรรมอันเป็นภายในอย่างหนึ่ง จะเห็นได้ว่า นี่ก็คือการนำเอา *ฐานธรรม* เข้ามาผสมผสานกับ *ฐานเวทนา* อย่างชาญฉลาดอีกเช่นกัน

มาถึงในตอนนี้ท่านผู้อ่านก็คงจะมองเห็นแล้วว่าการปฏิบัติฝึกสมาธิตามแบบสติปัฏฐาน ๔ นี้ จะต้องมีการนำฐานทั้ง ๔ มาผสมผสานกันอย่างไร

ท่านผู้อ่านอาจจะสังเกตด้วยว่า ในฐานเวทนานี้ ไม่มีการใช้สติในรูปลักษณะของ *การระลึกนึกย้อน* อยู่ด้วยเลย ทั้งนี้ก็เพราะการระลึกนึกย้อนไปในเวทนาเก่า จะไม่ช่วยให้เกิดสมาธิสูงขึ้น

ในทางตรงกันข้ามกลับจะยิ่งทำให้จิตฟุ้งซ่านซัดส่ายไปโดยง่าย เพราะการระลึกนึกย้อนไปถึง *เวทนา* แต่ก่อนเก่าเช่นนี้ เป็นกลไกการทำงานร่วมกันระหว่าง *เวทนา* กับ *สัญญา* ทั้งนี้โดยมี *สติ* เป็นเจ้าการ กลไกการทำงานร่วมกันนี้มีชื่อเรียกโดยเฉพาะว่า *"จิตสังขาร"* จัดว่าเป็น *สังขาร* อย่างหนึ่งในสามซึ่งจะได้กล่าวถึงโดยละเอียดต่อไปในเรื่องผลแห่งสมาธิ ในตอนนี้ใคร่จะขอเรียนให้ท่านผู้อ่านทราบไว้เพียงว่า การทำงานของจิตสังขารนั้นจะค่อย ๆ ลดน้อยถอยลงไปโดยลำดับสวนทางกับระดับของสมาธิที่เกิดสูงขึ้น กล่าวคือ ถ้ายิ่งสมาธิสูงขึ้น การทำงานของจิตสังขารก็ยิ่งจะต้องลดลงไปจนไปหมดสิ้นลงที่จุดหนึ่งมีชื่อเรียกว่า *"สัญญาเวทยิตะนิโรธ"* แปลง่าย ๆ ว่า จุดดับของสัญญาและเวทนา เพราะฉะนั้นท่านจึงไม่ให้มีการตั้งสติระลึกนึกย้อนไปในเวทนาก่อน ๆ ซึ่งเป็นการเร่งให้มีการทำงานของจิตสังขาร อันจะมีผลให้ระดับสมาธิลดน้อยถอยลงไปแล้วกลับมีความฟุ้งซ่านเพิ่มขึ้น เรื่องการระงับจิตสังขารนั้น ในการฝึกปฏิบัติสมาธิบางวิธี เช่น วิธี *"อานาปานสติ"* ก็ได้มีการกล่าวถึงไว้ว่าเป็นการพิจารณาในฐานจิตดังจะขอยกเอามาให้พิจารณากันดังต่อไปนี้

............*สำเหนียกอยู่ว่า เราจักเป็นผู้กำหนดรู้ จิตสังขาร หายใจออก ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้ จิตสังขาร หายใจเข้า สำเหนียกอยู่ว่า เราจักระงับจิตสังขาร หายใจออก ว่าเราจัก ระงับ จิตสังขาร หายใจเข้า...*

(อานาปานสติสูตร/ม.อุ./๑๔/๒๘๘)

ในการตั้งสติระลึกถึง *เวทนา* นั้นก็เช่นเดียวกับ *ฐานกาย* คือท่านให้ระลึกถึงทั้งเวทนาของตนเองที่เป็นภายใน และเวทนาของผู้อื่นอันเป็นภายนอกด้วย ทั้งนี้ก็เพื่อเป็นการนำเอา *ฐานธรรม* มาผสมผสานด้วย ดังที่ได้กล่าวถึงไว้แล้ว ในเรื่องนี้ใคร่ขอยกเอาพระพุทธพจน์มายืนยันไว้ดังต่อไปนี้

............*ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายในบ้าง*
พิจารณาเห็นเวทนา ในเวทนาภายนอกบ้าง
พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง
พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้น...ความเสื่อม...
ทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในเวทนาบ้าง...

(มหาสติปัฏฐานสูตร/ที.ม./๑๐/๒๘๘)

๓. *ฐานจิต* หมายถึงการตั้งสติระลึกนึกไว้ที่จิตใจของผู้ปฏิบัติเองว่า ในขณะนั้นจิตใจของท่านมีสภาวะอย่างไร เช่น กำลังมีกิเลสเข้าครอบงำ (คือกำลังมีราคะ โทสะ โมหะ) หรือมีเมตตากรุณา หรือฟุ้งซ่าน หรือ สงบเป็นสมาธิ หรือว่าหลุดพ้นแล้วจากอำนาจของกิเลสต่าง ๆ มากน้อยเพียงใด ซึ่งก็เท่ากับเป็นการมองเข้าไปภายในจิตใจของตนเอง โปรดพิจารณาจากพระพุทธพจน์ต่อไปนี้ประกอบด้วย

............*ภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่อย่างไรเล่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้ จิตมีราคะ ก็รู้ว่าจิตมีราคะ หรือ จิตปราศจากราคะ ก็รู้ว่าจิตปราศจากราคะ จิตมีโทสะ ก็รู้ว่าจิตมีโทสะ หรือ จิตปราศจากโทสะ ก็รู้ว่าจิตปราศจากโทสะ จิตมีโมหะก็รู้ว่าจิตมีโมหะ หรือจิตปราศจากโมหะ ก็รู้ว่าจิตปราศจากโมหะ จิตหดหู่ก็รู้ว่าจิตหดหู่ จิตฟุ้งซ่านก็รู้ว่าจิตฟุ้งซ่าน จิตเป็นมหรคต ก็รู้ว่าจิตเป็นมหรคต จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่าก็รู้ว่าจิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า หรือจิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่าก็รู้ว่า จิตไม่มีสิ่งอื่นยิ่งกว่า จิตเป็นสมาธิก็รู้ว่าจิตเป็นสมาธิ หรือจิตไม่เป็นสมาธิก็รู้ว่าจิตไม่เป็น สมาธิ จิตหลุดพ้นก็รู้ว่าจิตหลุดพ้น หรือจิตไม่หลุดพ้นก็รู้ว่าจิตไม่หลุดพ้น...*

(มหาสติปัฏฐานสูตร/ที.ม./๑๐/๒๘๕)

ฐานจิตนี้เป็นฐานสำคัญที่จะทำให้เกิดสมาธิสูงขึ้นได้จนถึง *อรูปฌาน* คือในตอนที่ฝึกหัดจนถึง ฌาน ๔ แล้วได้ตั้งสติสำรวจดูจิตใน *ฐานจิต* จนทราบแน่ชัดแล้วก็สามารถฝึกหัดให้เกิดอรูปฌานได้อีก ๔ ขั้น โดย *มนสิการอากาสานัญจายตนะสัญญา* เป็นต้นไปโดยลำดับ เรื่องอรูปฌานนี้จะไม่ขอกล่าวถึงโดยละเอียด เพราะไม่จำเป็น และอาจถือว่าเป็นผลกำไรส่วนเกินของฌาน ๔ ก็ได้ จะกล่าวถึงวิธีการฝึกสมาธิอีกอย่างหนึ่ง ที่เกี่ยวข้องกับการตั้งสติระลึกนึกไว้ที่ *ฐานจิต* วิธีนั้นมีชื่อเรียกว่า *อัปปมัญญา* ๔ หมายถึงการตั้งจิตให้ประกอบไปด้วย เมตตา กรุณา มุทิตา และ อุเบกขา ซึ่งทั้ง ๔ อย่างนี้มีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า *พรหมวิหาร* ๔

หวังว่าท่านผู้อ่านคงทราบดีว่า

เมตตา หมายถึงการตั้งจิตคิดปรารถนาให้ผู้อื่นเป็นสุข

กรุณา หมายถึงการตั้งจิตคิดปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นทุกข์

มุทิตา หมายถึงการตั้งจิตให้ชื่นชมยินดีในคุณความดีของผู้อื่นโดยไม่อิจฉาริษยาเขา

อุเบกขา หมายถึงการตั้งจิตให้วางเฉยเมื่อได้เห็นว่าผู้อื่นกำลังเสวยเคราะห์กรรมโดยไม่คิดทับถมเขา

ก่อนที่จะอธิบายถึงการตั้งสติระลึกไว้ในหัวข้ออัปปมัญญา ๔ เพื่อให้เกิดสมาธิขึ้นนั้น ใคร่ขอทำความเข้าใจไว้ในตรงนี้ว่า การตั้งสติระลึกใน *ฐานจิต* (เช่นเดียวกับ *ฐานธรรม*) เพื่อให้เกิดสมาธิสูงขึ้นนั้น เป็นเรื่องของผู้ที่ได้ฝึกปฏิบัติจนมีสมาธิสูงขึ้นจนถึงระดับฌานอยู่ก่อนแล้ว ซึ่งก็หมายความว่าท่านจะต้องได้ผ่านการฝึกหัดใน *ฐานกาย* อันเป็นฐานเริ่มต้นจนได้สมาธิในระดับฌาน และเกิดมีความชำนาญ (วสี) ในการเข้า การทรง และการออกจากสมาธิแล้วนั่นเอง พูดง่าย ๆ อีกนัยหนึ่งก็คือว่า ท่านโปรดอย่าได้เข้าใจว่า ใครก็ตามพอตั้งจิตคิดปรารถนาจะให้ผู้อื่นเป็นสุข (เมตตา) เป็นต้นแล้วก็จะเกิดสมาธิสูงขึ้นไปจนถึงระดับฌานได้โดยไม่ต้องฝึกปฏิบัติให้เกิดสมาธิด้วยวิธีการอย่างอื่นมาก่อนแล้ว

ขบวนการเกิดขึ้นของสมาธิในการตั้งจิตระลึกที่ *ฐานจิต* และ *ฐานธรรม* ของผู้ทรงฌาน (เรียกอีกอย่างว่า "ฌานลาภีบุคคล") นั้นจะมีลักษณะเดียวกันคือจะเริ่มจากการมี *ความปราโมทย์*

ได้แก่ความยินดีว่าเราสามารถตั้งจิตปรารถนาให้ใคร ๆ ก็ได้ไม่ว่าจะเป็นมิตรหรือศัตรู ให้มีความสุข เป็นต้น ความปราโมทย์ยินดีนั้นจะเป็นตัวชักนำให้เกิด *ปีติ* คือความชุ่มฉ่ำในระดับปฐมฌานขึ้นมาได้ เช่นเดียวกับการตั้งจิตระลึกใน *ฐานธรรม* ในเรื่อง *อนุสติ* ทั้งหลายซึ่งจะได้กล่าวต่อไปนั้น โปรดพิจารณาพระพุทธพจน์ต่อไปนี้ประกอบด้วย

.............*เมื่อปราโมทย์แล้วย่อมเกิดปีติ เมื่อมีปีติในใจ กายย่อมสงบ เธอมีกายสงบแล้วย่อมได้เสวยสุข เมื่อมีสุข จิตย่อมตั้งมั่น เธอมีใจประกอบด้วยเมตตา...ด้วยกรุณา...ด้วยมุทิตา...ด้วยอุเบกขา แผ่ไปตลอดทิศที่หนึ่งอยู่ ทิศที่สอง ทิศที่สาม ที่สี่ก็เช่นกัน ตามนัยนี้ทั้งเบื้องต้น เบื้องล่าง เบื้องขวาง แผ่ไปตลอดโลก ทั้งสัตว์ทุกเหล่า ในที่ทุกสถาน...*

(เตวิชชสูตร (๑๓) ที.สี./๙/๓๘๓-๓๘๔)

นี่ก็เป็นขบวนการเกิดขึ้นของสมาธิในอัปปมัญญา ๔ ซึ่งที่แท้แล้วก็เป็นการแผ่เมตตาในขณะจิตเป็นสมาธิในระดับฌานแล้วนั่นเอง การแผ่เมตตาโดยวิธีเช่นนี้ จะมีผลดีแก่ผู้ปฏิบัติอย่างมหาศาล โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการใช้หนี้กรรมอันจะทำให้หลุดพ้นไปจากบ่วงแห่งการผูกพันไว้ในวัฏฏสงสาร ดังนั้นท่านจึงเรียกวิธีการนี้ว่าเป็น *เมตตาเจโตวิมุตติ* (กรุณา มุทิตา และอุเบกขา ก็เรียกเช่นเดียวกัน) ซึ่งก็หมายถึงการหลุดพ้นเพราะเมตตานั่นเอง

ขอแทรกไว้ตรงนี้ด้วยว่า ขบวนการเกิดขึ้นของสมาธิเช่นเดียวกันนี้สำหรับใน *ฐานธรรม* มีชื่อเรียกโดยเฉพาะว่า *โพชฌงค์ ๗* เพราะมีผลให้เกิดปัญญาความรู้แจ้งด้วย จะได้กล่าวถึงโดยละเอียดต่อไป

โปรดสังเกตด้วยว่า การตั้งสติระลึกใน *ฐานจิต* นี้อยู่ในรูปของ "สัมปชัญญะ" แต่เพียงอย่างเดียวเท่านั้น ไม่มีการระลึกนึกย้อนไปในภาวะจิตก่อน ๆ เข้าใจว่าอาจเป็นเพราะจะทำให้ฟุ้งซ่านมากกว่าจะทำให้เกิดสมาธิ

ใน *ฐานจิต* นี้ก็เช่นเดียวกับฐานอื่น ๆ คือ ท่านให้พิจารณาทั้งจิตที่เป็นภายนอกและภายใน สำหรับการพิจารณาจิตภายนอกนั้นดูจะเป็นเรื่องที่ยากลำบาก เพราะจิตของคนอื่น ๆ เราแทบจะหยั่งรู้ไม่ได้เลยว่ามีภาวะอย่างไร แต่ถึงกระนั้นท่านก็ให้พิจารณาได้โดยใช้ญาณหยั่งรู้พิเศษที่เรียกว่า *เจโตปริยญาณ* อันหมายถึงญาณหยั่งรู้จิตใจผู้อื่นเป็นญาณหยั่งรู้อันเกิดขึ้นมาโดยเป็นผลพลอยได้ของการมีสมาธิในระดับฌานที่ท่านเรียกรวม ๆ ว่า *ญาณทัสสนะ* (แปลว่าการรู้และการเห็น) โปรดพิจารณาพระพุทธพจน์ที่นำมาแสดงไว้ต่อไปนี้

.............*ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นกายในกายเป็นภายในมีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกอยู่ เมื่อภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายเป็นภายในอยู่ ย่อมตั้งจิตไว้โดยชอบ ผ่องใสโดยชอบ ในกายานุปัสสนานั้น เธอตั้งจิตไว้โดยชอบ ผ่องใส*

โดยชอบ ในกายานุปัสสนานั้นแล้ว ยังญาณทัสสนะให้เกิด ในกายอื่น ในภายนอก...
ยังญาณทัสสนะให้เกิด ในเวทนาอื่น ในภายนอก...
ยังญาณทัสสนะให้เกิด ในจิตอื่น ในภายนอก...
ยังญาณทัสสนะให้เกิด ในธรรมอื่น ในภายนอก...

(ชนวสภสูตร/ที.ม./๑๐/๒๐๕)

จากข้อความนี้จะเห็นได้ว่า *ญาณทัสสนะ* นั้นท่านให้ใช้เป็นเครื่องมือพิจารณา กาย เวทนา จิต ธรรม ในภายนอกทั้งหมดเลยทีเดียว

ใน *ฐานจิต* นี้ก็เช่นเดียวกัน ท่านให้นำเอา *ฐานธรรม* เข้ามาพิจารณาผสมผสานไว้ด้วย เช่นเมื่อได้พิจารณาเห็นจิตมีสมาธิในระดับฌานแล้ว ท่านก็ให้พิจารณาเลยไปว่า แม้ฌานที่ได้แล้วนั้นก็ไม่เที่ยง และแม้อัปปมัญญา ๔ ที่มีผลแล้วก็ไม่เที่ยง ดังจะขอยกเอาพระพุทธพจน์มาแสดงยืนยันประกอบไว้ต่อไปนี้

เธอพิจารณาอยู่อย่างนี้ ย่อมรู้ชัดว่า แม้ปฐมฌานนี้ อันเหตุปัจจัยปรุงแต่งขึ้น ก่อสร้างขึ้น ก็สิ่งใดสิ่งหนึ่ง อันเหตุปัจจัยปรุงแต่งขึ้น ก่อสร้างขึ้น สิ่งนั้นไม่เที่ยง มีความดับไปเป็นธรรมดา...
...แม้ ทุติยฌานนี้...
...แม้ ตติยฌานนี้...
...แม้ จตุตถฌานนี้...
...แม้ เมตตาเจโตวิมุตตินี้...
...แม้ กรุณาเจโตวิมุตตินี้...
...แม้ มุทิตาเจโตวิมุตตินี้...
...แม้ อุเบกขาเจโตวิมุตตินี้ อันเหตุปัจจัยปรุงแต่งขึ้น ก่อสร้างขึ้น ก็สิ่งใดสิ่งหนึ่ง อันเหตุปัจจัยปรุงแต่งขึ้น ก่อสร้างขึ้น สิ่งนั้นไม่เที่ยง มีความดับไปเป็นธรรมดา...

(อัฏฐกนาครสูตร/ม.ม./๑๓/๒๐-๒๑)

๔. *ฐานธรรม* หมายถึงการตั้งสติระลึกนึกไว้ในสิ่งที่สามารถรับรู้โดยผ่านทางมโนทวารได้เท่านั้น ในทางปฏิบัติก็ได้แก่การหยิบยกเอาหัวข้อธรรมะต่าง ๆ มาขบคิดพิจารณานั่นเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งได้แก่ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความไม่ใช่ตัวตนของสรรพสิ่งทั้งหลาย แต่มีข้อสำคัญที่ควรทราบคือ การหยิบยกเอาหัวข้อธรรมะมาพิจารณานั้น ควรต้องกระทำภายหลังที่จิตเป็นสมาธิในระดับอัปปนาสมาธิแล้วจึงจะได้ผลในการรู้แจ้งชัดตามความเป็นจริง อันจะเป็น *ภาวนามยปัญญา* เกิดขึ้น ข้อนี้สำคัญมาก เพราะถ้าหากว่าจะพินิจพิจารณาไตร่ตรองธรรมะไปโดยไม่ต้องฝึกฝนให้สมาธิเกิดสูงขึ้นจนถึงขนาดที่ใช้การได้เสียก่อนแล้ว พระพุทธเจ้าก็คงจะไม่ต้องทรง

บัญญัติมรรคในกลุ่มสมาธิขันธ์เอาไว้เลย นอกจากนี้แล้วพระพุทธเจ้าก็คงจะไม่ต้องเสด็จออกทรงผนวชและไปตรัสรู้ที่โคนต้นโพธิ์ ณ พุทธคยา ทั้งนี้ก็เพราะพระองค์ทรงมีพระปัญญาอันสูงส่งเฉียบแหลมมาตั้งแต่ยังทรงเป็นเจ้าชายสิทธัตถะ ถ้าหากจะใช้ความตรึกนึกคิดไปตามธรรมดาได้ก็คงจะตรัสรู้เสียตั้งแต่ทรงอยู่ในรั้วในวังแล้ว ตามพระพุทธประวัติที่ได้ตรัสเล่าไว้ด้วยพระองค์เองก็ได้ทรงเล่าไว้ชัดเจนว่า พระองค์ได้ตรัสรู้โดยอาศัยสมาธิในระดับฌาน ๔ นอกจากนี้ก็ยังได้เคยมีผู้กล่าวหาว่าพระองค์ได้ตรัสรู้ด้วยความตรึกนึกคิดไปตามธรรมดา แต่ถูกพระพุทธองค์โต้แย้งว่าไม่ใช่เช่นนั้น แล้วยังทรงสำทับด้วยว่า

“““......*ผู้นั้นหากไม่ละวาจานั้นเสีย ไม่ละความคิดนั้นเสีย ไม่สละคืนทิฏฐินั้นเสีย ก็เที่ยงแท้ที่จะตกนรก...”*

(มหาสีหนาทสูตร/ม.มู./๑๒/๑๕៥)

พระพุทธองค์ยังได้เคยตรัสไว้อีกด้วยว่า พระสาวกของพระองค์ก็จะต้อง “ตรัสรู้” เช่นเดียวกับพระองค์ทุกประการ ทรงย้ำเป็นนักหนาว่าความแตกต่างระหว่างพระองค์กับพระสาวกที่ตรัสรู้แล้วมีเพียงว่าพระองค์ได้ทรงเป็นบุคคลแรกที่ตรัสรู้ก่อนเท่านั้น เปรียบเหมือนทรงเป็นลูกไก่ตัวแรกที่เจาะเปลือกไข่ด้วยจะงอยปากออกสู่โลกภายนอก ลูกไก่ตัวอื่น ๆ จะออกจากเปลือกไข่ซึ่งเปรียบเสมือนวัฏฏสงสาร ก็โดยวิธีเดียวกับที่ลูกไก่ตัวแรกออกมาแล้วเท่านั้น ไม่มีวิธีอื่นใดที่แตกต่างไปจากวิธีนี้

เนื่องจาก *ฐานธรรม* นี้ได้อาศัย *นามธรรม* ต่าง ๆ มาเป็นที่ตั้งเพื่อระลึกนึกถึง ดังนั้นวิธีการปฏิบัติที่เรียกว่า *อนุสติ* ทั้งหลายมี *พุทธานุสติ ธรรมานุสติ สังฆานุสติ* เป็นต้นนั้น ก็ล้วนแต่สงเคราะห์อยู่ใน *ฐานธรรม* นี้ทั้งนั้น นอกจากนี้ก็ยังมีวิธีอื่น ๆ อีก ที่นำเอา *นามธรรม* มาพิจารณาเช่น

อาหาเรปฏิกูลสัญญา ได้แก่การพิจารณาความเป็นปฏิกูลของอาหารที่กำลังรับประทานอยู่

จตุธาตุวัฏฐาน ได้แก่การพิจารณาความเป็นธาตุทั้ง ๔ ในสรรพสิ่งทั้งหลาย รวมทั้งร่างกายของเราเอง ซึ่งไปเชื่อมโยงกับ *ฐานกาย* ด้วย

อุปสมานุสติกรรมฐาน ได้แก่นำเอาพระนิพพานมาเป็นที่ตั้งเพื่อการระลึก

ดังได้กล่าวไว้แล้วในเรื่องของ *ฐานจิต* ว่าการพิจารณาใน *ฐานธรรม* นี้ จะทำให้เกิดสมาธิขึ้นได้ จะขอยกเอาพระพุทธพจน์เกี่ยวกับเรื่องอนุสติมายืนยันไว้ในตอนนี้ ประกอบด้วย (โปรดสังเกตว่าท่านใช้คำว่า “อริยสาวก” อย่างชัดแจ้ง)

............*อริยสาวก ในพระศาสนานี้ย่อมตรึกถึงพระตถาคต...พระธรรม...พระสงฆ์ เนือง ๆ...ก็สมัยใด อริยสาวก ระลึกถึงพระผู้มีพระภาค...พระธรรม...พระสงฆ์ เนือง ๆ สมัยนั้นจิตของ อริยสาวก*

นั้น ย่อมไม่ถูก ราคะ โทสะ โมหะ กลุ้มรุม ย่อมเป็นจิตดำเนินไปตรงทีเดียว ก็อริยสาวก ผู้มีจิตดำเนินไปตรงเช่นนี้ ย่อมได้ความทราบซึ้งอรรถ ย่อมได้ความทราบซึ้งธรรม ย่อมได้ความปราโมทย์อันประกอบด้วยธรรม เมื่อปราโมทย์แล้วย่อมเกิดปีติ เมื่อมีใจประกอบด้วยปีติ กายย่อมสงบ ผู้มีกายสงบย่อมเสวยสุข เมื่อมีสุข จิตย่อมตั้งมั่นเป็น สมาธิ...

(มหานามสูตร/อัง.ฉักก./๒๒/๒๘๑)

คำว่า *อริยสาวก* ในพระสูตรนี้ก็ย่อมจะหมายถึงบุคคลที่ได้สมาธิจนถึงระดับอัปปนาสมาธิมาแล้วนั่นเอง มิฉะนั้นแล้วก็คงจะไม่บรรลุมรรคผลจนได้ชื่อว่าเป็น *อริยสาวก* นอกจากนี้แล้ว *ฌานลาภีบุคคล* (หมายถึงบุคคลผู้ได้สมาธิระดับฌานแล้วแต่ยังไม่บรรลุมรรคผล) และ *อริยสาวก* ที่ยังเป็นเสขะบุคคล (ยังไม่บรรลุอรหัตผล) ก็ยังอาจจะยกระดับปัญญาของท่านให้สูงขึ้นได้โดยการตั้งสติระลึกในฐานธรรมนี้เอง ขบวนการเกิดขึ้นของสมาธิจะเป็นไปในรูปที่เรียกว่า *โพชฌงค์ ๗* คือเริ่มด้วยการตั้งสติระลึกในฐานธรรมพิจารณาธรรมแล้วก็จะเกิดสมาธิขึ้นมาได้จากความเพียรพยายามในสติปัฏฐาน ๔ รายละเอียดของขบวนการมีดังนี้

(๑) สติสัมโพชฌงค์ คือเริ่มด้วยการตั้งจิตระลึกในฐานธรรม

(๒) ธัมวิจัยสัมโพชฌงค์ คือ พิจารณาไตร่ตรองธรรมะตามที่ยกมาเป็นฐานเพื่อการระลึกของสตินั้น

(๓) วิริยะสัมโพชฌงค์ คือประกอบความเพียร ๔ ประการ อันได้แก่ สังวรปธาน ปหาน-ปธาน ภาวนาปธาน และอนุรักขนาปธาน ซึ่งก็หมายถึงความเพียรพยายามให้เกิดสมาธิขึ้นนั่นเอง

(๔) ปีติสัมโพชฌงค์ คือ การเกิดขึ้นของปีติในระดับปฐมฌานขึ้นไปจนถึงทุติยฌาน

(๕) ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ คือ ความสงบกายและสงบใจอันเกิดแต่สมาธิ

(๖) สมาธิสัมโพชฌงค์ คือ ความที่จิตตั้งมั่นเป็นอารมณ์เดียว

(๗) อุเบกขาสัมโพชฌงค์ คือ ความที่จิตวางเฉยในสมาธิระดับฌานทั้งหลาย คือตั้งแต่ตติยฌานขึ้นไปจนถึงอรูปฌาน ๔

จะเห็นได้ว่าขบวนการโพชฌงค์ ๗ เริ่มต้นด้วยการใช้ฐานธรรมในสองขั้นตอนแรก ต่อจากนั้นความเคยชินในการทรงสมาธิอันเป็นความเพียรปฏิบัติ *สติปัฏฐาน ๔* ในขั้นตอนที่สามก็จะมีผลให้เกิดสมาธิตามมา อันแสดงออกในรูปของปีติ ปัสสัทธิ สมาธิ และอุเบกขา ซึ่งจะเห็นได้ว่า ทั้งสี่ขั้นตอนนี้ คือ ผลแห่งสมาธิในระดับฌานนั่นเอง โดยเหตุนี้พระพุทธองค์จึงตรัสไว้ว่า..*สติปัฏฐาน ๔ ที่บริบูรณ์ย่อมยังโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์...*(อวิชชาสูตร (๑)/อัง.ทสก./๒๔/๖๑) ซึ่งก็หมายความโดยชัดแจ้งว่าต้องปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ก่อนโพชฌงค์ ๗ นั่นเอง

ดังนั้นจึงขอสรุปว่าการพิจารณาในฐานธรรม โดยเฉพาะการขึ้นต้นที่ *ฐานธรรม* โดยตรงนั้น จะต้องกระทำภายหลังที่ได้ฌานแล้ว กล่าวคือ เมื่อยกหัวข้อธรรมะใด ๆ ขึ้นมาพิจารณา จิตก็จะดิ่งเข้าสู่สมาธิได้เองตามขบวนการของ *โพชฌงค์ ๗* ทีนี้เมื่อพิจารณาไปนาน ๆ เข้า ร่างกายก็จะ

เหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า ในตอนนั้นจิตก็จะเริ่มฟุ้งซ่าน พอรู้สึกว่าจิตจะเริ่มฟุ้งซ่าน (โปรดสังเกตว่าในขณะที่สำรวจว่าจิตฟุ้งซ่านหรือไม่นี้ การระลึกต้องมาอยู่ที่ *ฐานจิต*) ท่านก็ให้เปลี่ยนมาทรงสมาธิไว้แต่อย่างเดียว ในทางปฏิบัติก็คือให้เปลี่ยนมาตั้งการระลึกที่ *ฐานกาย* (เช่นลมหายใจในอานาปานสติ) พอจิตสงบนิ่งเป็นสมาธิดีขึ้นแล้วก็ค่อยกลับไปพิจารณาธรรมะได้อีก โดยวิธีการเช่นนี้จึงทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถพิจารณาแทงตลอดธรรมะที่ยากและลึกซึ้งได้โดยไม่ขาดตอนเลย ปัญญาจึงเกิดขึ้นได้ดีกว่าการนึกคิดไปด้วยสมาธิตามธรรมดา เรื่องนี้ขอให้พิจารณาดูจากความเป็นจริงที่เห็น ๆ กันอยู่ด้วย คือในการอ่านหนังสือประเภทตำรายาก ๆ ให้เข้าใจดีนั้น เราจำเป็นจะต้องตั้งสมาธิให้สูงยิ่งกว่าการอ่านหนังสือประเภทเริงรมย์ มิฉะนั้นก็จะไม่รู้เรื่อง แต่ธรรมะนั้นเป็นของยากยิ่งกว่าตำราใด ๆ จึงต้องการสมาธิที่สูงและตั้งอยู่ได้นานเป็นพิเศษ เพื่อเข้าใจแทงตลอดเรื่องโดยไม่ขาดตอนเลย เรื่องการทรงสมาธิสลับกับการพิจารณาธรรมนั้น จะขอยกเอาพระพุทธพจน์มาแสดงยืนยันไว้ต่อไปนี้

> ....*ดูกรภิกษุทั้งหลาย เมื่อเรานั้นไม่ประมาท มีความเพียรเครื่องเผากิเลสส่งตนไปอยู่อย่างนี้ เนกขัมมวิตกย่อมบังเกิดขึ้น เรานั้นย่อมทราบชัดอย่างนี้ว่า เนกขัมมวิตกนี้เกิดขึ้นแก่เราแล้วแล ก็แต่ว่าเนกขัมมวิตกนั้น ไม่เป็นไปเพื่อเบียดเบียนตน ไม่เป็นไปเพื่อเบียดเบียนผู้อื่น ไม่เป็นไปเพื่อเบียดเบียนทั้งสองฝ่าย เป็นทางทำให้ปัญญาเจริญ ไม่ทำให้เกิดความคับแค้น เป็นไปเพื่อพระนิพพาน ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็ถ้าเราจะตรึกตรองถึงเนกขัมมวิตกนั้นอยู่ตลอดคืนก็ดี ...ตลอดวันก็ดี...ตลอดทั้งกลางคืนและกลางวันก็ดี เราก็ยังมองไม่เห็นภัยอันจะบังเกิดขึ้นจากเนกขัมมวิตกนั้นได้เลย ก็แต่ว่าเมื่อเราตรึกตรองอยู่นานเกินไป ร่างกายก็เหน็ดเหนื่อย เมื่อร่างกายเหน็ดเหนื่อย จิตก็ฟุ้งซ่าน เมื่อจิตฟุ้งซ่าน จิตก็ห่างจากสมาธิ ดูกรภิกษุทั้งหลาย เรานั้นแลดำรงจิตไว้ในภายใน ทำให้สงบ ทำให้เกิดสมาธิ ประคองไว้ด้วยดี ข้อนั้นเพราะเหตุอะไร เพราะปรารถนาไว้ว่า จิตของเราอย่าฟุ้งซ่านอีกเลย...*
>
> (เทวธาวิตักกสูตร/ม.มู./๑๒/๒๕๒)

ในพระสูตรที่ยกมานี้ ท่านยังได้ทรงกล่าวถึง *อัพยาบาทวิตก* และ *วิหิงสาวิตก* ในทำนองเดียวกันนี้ด้วย วิตกหรือความตรึกเหล่านี้เป็น *กุศลวิตก* เพราะเป็นการพิจารณาให้เห็นธรรมะในเรื่องการหลีกออกจากกาม การไม่พยาบาท และการไม่เบียดเบียน การพิจารณาเหล่านี้ถ้าหากจะพูดอีกนัยหนึ่งก็คือ การพิจารณาใน *ฐานธรรม* นี้เอง

ที่กล่าวมาแล้วทั้งหมดนั้น ก็เป็นการอธิบายสติปัฏฐาน ๔ ในแต่ละฐานโดยละเอียด แต่ก็ไม่อาจจะหวังได้ว่าเป็นคำอธิบายที่ดีจนท่านผู้อ่านสามารถเข้าใจได้ในทันที ดังนั้นหากท่านรู้สึกว่ายังไม่เข้าใจดีพอ ก็ขอได้โปรดอ่านทบทวนและพิจารณาในอรรถะและพยัญชนะโดยรอบคอบอีกหลาย ๆ ครั้งด้วย

บัดนี้ท่านผู้อ่านก็คงจะพอมองเห็นแล้วว่า การฝึกสมาธิตามแบบของชาวพุทธนั้น คือการตั้งสติระลึกนึกไว้ตามฐานต่าง ๆ ในสติปัฏฐาน ๔ นี้ ให้ผสมผสานกลมกลืนกันไปตามความเหมาะสม เพื่อให้มีผลคือ *เกิดสมาธิในระดับฌานขึ้นแล้วได้มีการนำสมาธินั้นมาใช้พิจารณาธรรมะให้เกิดปัญญาด้วย* การที่จะปฏิบัติให้ผสมผสานกลมกลืนกันตามสัดส่วนอย่างไรนั้น ผู้ปฏิบัติแต่ละบุคคลจะต้องค้นหาเอาเอง โดยให้สังเกตจากผลที่ได้ว่าได้บรรลุผลตามวัตถุประสงค์หรือไม่ หากวิธีใดไม่ได้ผลก็ให้เปลี่ยนแปลงปรับปรุงการผสมผสานเสียใหม่ ประดุจดังพ่อครัวที่ฉลาดในการปรุงรสอาหารให้อร่อยเป็นที่พอใจของผู้รับประทาน ดังพระพุทธพจน์ที่ตรัสไว้ต่อไปนี้

............*ดูกรภิกษุทั้งหลาย เปรียบเหมือนพ่อครัวผู้มีปัญญาฉลาดเฉียบแหลม บำรุงพระราชาหรือมหาอำมาตย์ของพระราชาด้วยสูปะต่างชนิด มีรสเปรี้ยวจัดบ้าง มีรสเฝื่อนบ้าง ไม่เฝื่อนบ้าง มีรสเค็มบ้าง จืดบ้าง พ่อครัวนั้นย่อมสังเกตรสอาหารของตนว่า วันนี้ภัตและสูปะของเราชนิดนี้ท่านชอบใจ หรือท่านรับสูปะนี้ หรือหยิบเอาสูปะนี้มาก หรือท่านชมสูปะนี้ วันนี้ภัตและสูปะเรามีรสเปรี้ยวจัด...ขมจัด...เผ็ดจัด...หวานจัด...รสเฝื่อน...รสไม่เฝื่อน...รสเค็ม...รสจืด ท่านชอบใจหรือท่านรับสูปะมีรสจืด (เป็นต้น) หรือท่านหยิบเอาสูปะมีรสจืดมาก หรือท่านชมสูปะมีรสจืดมาก หรือท่านชมสูปะรสจืดดังนี้ พ่อครัวนั้นย่อมได้เครื่องนุ่งห่ม ได้ค่าจ้างได้รางวัล ข้อนั้นเพราะเหตุไร เพราะพ่อครัวนั้นเป็นคนมีปัญญาฉลาด เฉียบแหลม สังเกตรสอาหารของตนฉันใด ฉันนั้นเหมือนกัน ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุบางรูปในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้มีปัญญา ฉลาด เฉียบแหลม ย่อมพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสีย เมื่อเธอพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ จิตย่อมตั้งมั่น ละอุปกิเลสได้ เธอย่อมสำเหนียกนิมิตนั้น ย่อมพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่...ย่อมพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่...ย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่...เมื่อเธอพิจารณาเห็นเวทนา...จิต...ธรรมในธรรมอยู่ จิตย่อมตั้งมั่น ละอุปกิเลสได้ เธอย่อมสำเหนียกนิมิตนั้น ภิกษุนั้นย่อมได้ ธรรมเป็นเครื่องอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน และได้สติสัมปชัญญะ ข้อนั้นเพราะเหตุไร เพราะภิกษุนั้นเป็นผู้มีปัญญา ฉลาด เฉียบแหลม สำเหนียกนิมิตแห่งจิตของตนฯ*

(สูทสูตร/สัง.ม./๑๙/๗๐๖–๗๐๗)

จากข้อความในพระสูตรที่ยกมานี้ ท่านผู้อ่านคงจะเห็นว่า ท่านให้ฉลาดเลือกผสมผสานสติปัฏฐานทั้ง ๔ เอาเอง เพื่อให้ได้ผลสองประการคือ

(1) ได้ธรรมเป็นเครื่องอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน อันหมายถึงสมาธิในระดับฌาน ทั้ง ๔ และปัญญา ดังพระพุทธพจน์ต่อไปนี้

............*ดูกรภิกษุทั้งหลาย ธรรมเครื่องอยู่เป็นสุข ๕ ประการนี้ ๕ ประการเป็นไฉน คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ สงัดจากกาม สงัดจากอกุศลธรรม บรรลุปฐมฌาน มีวิตกวิจาร มีปีติและสุขเกิดแต่*

วิเวกอยู่ ๑ บรรลุทุติยฌาน...ตติยฌาน...จตุตถฌาน...ทำให้แจ้งซึ่งเจโตวิมุต ปัญญาวิมุต อันหาอาสวะมิได้ เพราะอาสวะทั้งหลายสิ้นไป ด้วยปัญญาอันยิ่งเอง ในปัจจุบันเข้าถึงอยู่ ๑ ดูกรภิกษุทั้งหลาย ธรรมเครื่องอยู่เป็นสุข ๕ ประการนี้แลฯ

(ผาสุสูตร/อัง.ปัญจกะ./๒๒/๘๔)

(๒) ได้ *สติสัมปชัญญะ* ซึ่งหมายถึงความรู้ตัวทั่วพร้อมในขณะปัจจุบัน และหากยังไม่ได้ปัญญาหลุดพ้นจากอาสวะกิเลสทั้งหมด ก็จะเป็นบันไดขั้นต้นของ *โพชฌงค์ ๗* ซึ่งจะทำให้ปัญญาเกิดสูงขึ้นได้ด้วย

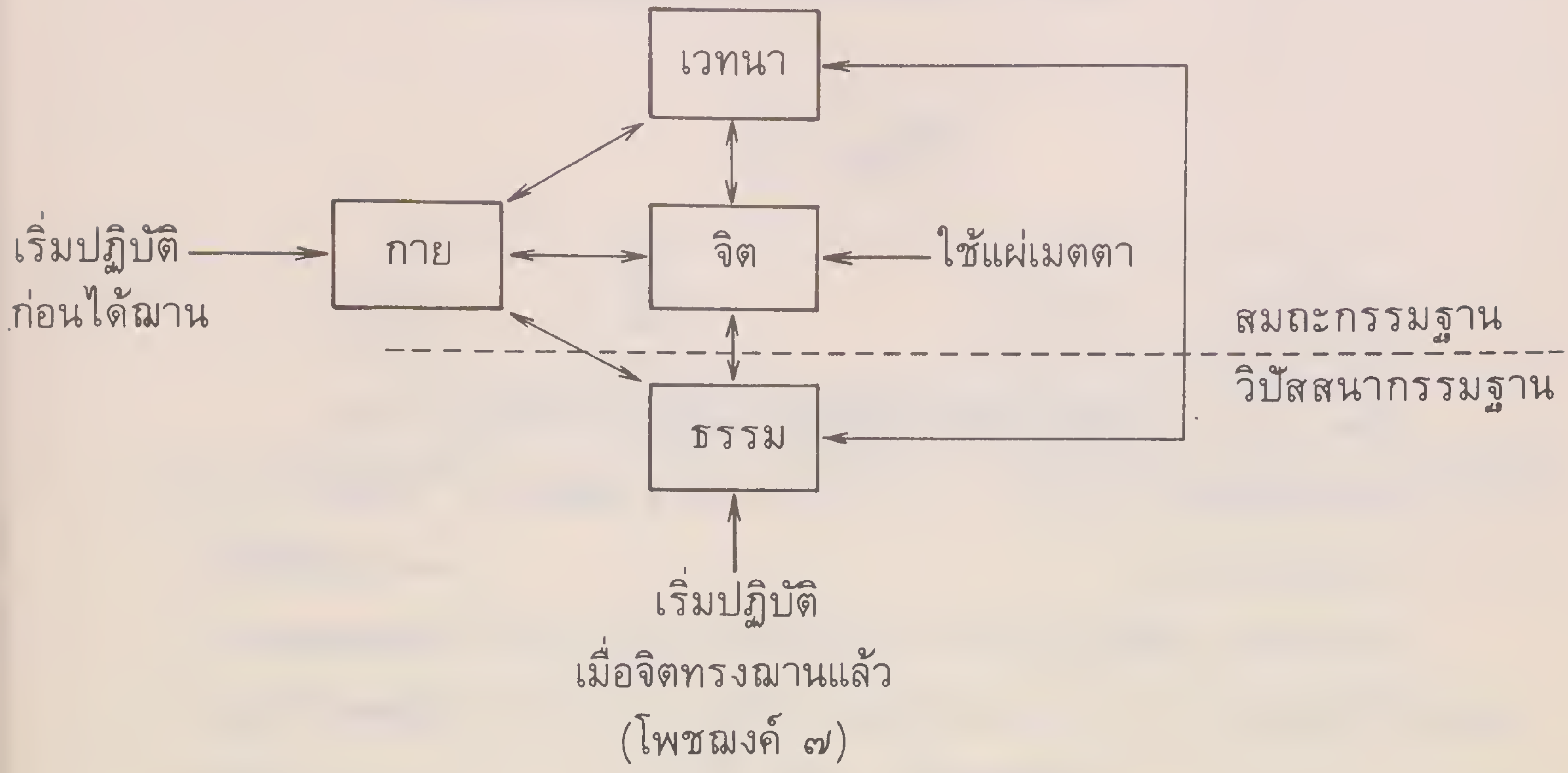
ในตอนนี้ขอแทรกอธิบายว่า การปฏิบัติเพื่อให้ได้สมาธิในระดับฌานนั้นมีชื่อเรียกว่า *สมถะกรรมฐาน* หรือบางทีเรียกกันย่อ ๆ ว่า *สมถะ* ส่วนการปฏิบัติที่มุ่งให้เกิดปัญญานั้น มีชื่อเรียกว่า *วิปัสสนากรรมฐาน* หรือเรียกย่อ ๆ ว่า *วิปัสสนา*

ดังนั้นหากผู้ใดได้ปฏิบัติตามหลักของสติปัฏฐาน ๔ อย่างผสมผสานกลมกลืนกันถูกส่วนแล้ว ก็จะได้ผลทั้ง *สมถะ* และ *วิปัสสนา* ควบคู่กันไปอย่างครบถ้วน และท่านผู้อ่านก็คงจะมองเห็นอีกด้วยว่า *ฐานกาย ฐานเวทนา* และ *ฐานจิต* นั้นเป็นส่วนของ *สมถะกรรมฐาน* สำหรับ *ฐานธรรม* นั้นก็เป็นส่วนของ *วิปัสสนากรรมฐาน* นั่นเอง

ขอสรุปหลักการปฏิบัติตามสติปัฏฐาน ๔ ไว้ด้วยภาพที่ ๕ เพื่อความเข้าใจได้ง่าย โปรดนำไปพิจารณาประกอบกับคำบรรยายที่ผ่านมาแล้วด้วย

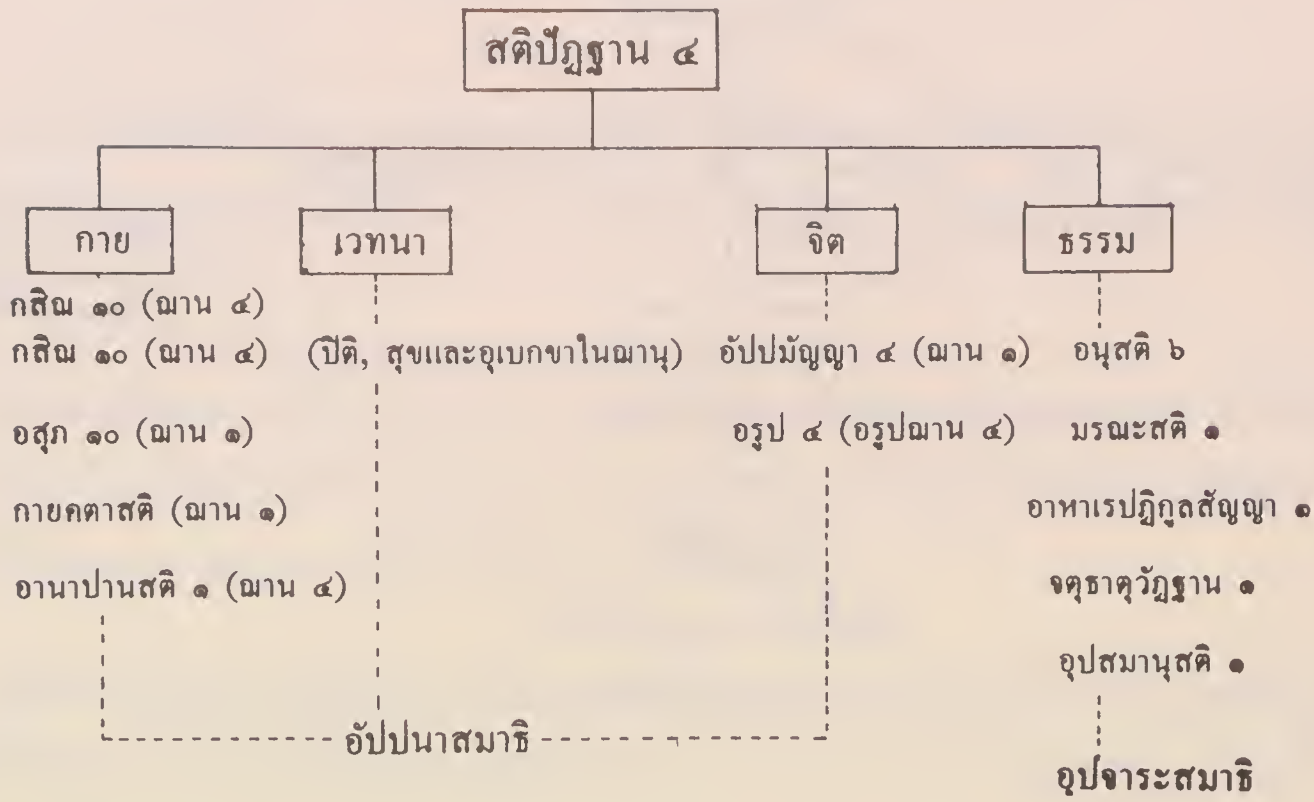
ภาพที่ ๕ นี้ ได้แสดงให้เห็นถึงการเริ่มปฏิบัติในระยะแรกนั้นให้ใช้ฐานกายเป็นเบื้องต้น แล้วจึงค่อยวนเวียนไปสู่ฐานอื่น ๆ ตามโอกาสอันควร เช่น เริ่มกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก พอเกิดอาการปวดเมื่อยก็เปลี่ยนไปกำหนดรู้ความปวดเมื่อยแทนลมหายใจ พออาการปวดเมื่อยหายไปก็เปลี่ยนไปกำหนดรู้จิตว่าสงบนิ่งเป็นสมาธิหรือไม่ ถ้ารู้ว่าจิตเป็นสมาธิถึงระดับฌานแล้ว ก็ให้หยิบยกหัวข้อธรรมะต่าง ๆ มาพิจารณาเป็นต้น นี่คือตัวอย่างการบรรยายแบบรวมยอด ไม่ได้หมายความว่า ในการฝึกหัดครั้งแรกก็จะเป็นไปอย่างที่บรรยายมานี้ทุกประการ ท่านอาจจะต้องฝึกปฏิบัติอยู่นานพอสมควรทีเดียวจึงจะได้สมาธิในระดับฌาน ความสำคัญมีอยู่ว่า ท่านจะต้องคอยประคับประคองจิตให้ได้สมาธิในระดับฌานเสียก่อนจึงค่อยพิจารณาธรรม ภายหลังที่ท่านมีความชำนาญในการทรงฌานแล้ว ท่านจะเริ่มปฏิบัติโดยหยิบยกเอาธรรมะขึ้นมาพิจารณาได้ทันที ครั้นเมื่อพิจารณาธรรมนั้นจนร่างกายเหนื่อยอ่อน จิตเริ่มฟุ้งซ่านก็ให้ย้ายไปฐานกายเพื่อพักจิตให้กลับเป็นสมาธิอีก แล้วก็กลับมาพิจารณาธรรมใหม่ได้ต่อไปจนรู้แจ้งแทงตลอดธรรมทั้งปวง ก่อนเลิกปฏิบัติไม่ว่าในการฝึกหัดระยะใดควรตั้งจิตแผ่เมตตาให้แก่สรรพสัตว์ทั้งหลายด้วย

ภาพที่ ๕ หลักการปฏิบัติตามสติปัฏฐาน ๔



สำหรับวิธีปฏิบัติต่าง ๆ ที่เรียกว่า "กรรมฐาน" ซึ่งมีอยู่ถึง ๔๐ วิธี (เรียกว่ากรรมฐาน ๔๐) นั้นได้แสดงไว้ในภาพที่ ๖ ภาพนี้นอกจากจะได้แสดงถึงฐานที่ตั้งแห่งการระลึกของกรรมฐานเหล่านั้นแล้ว ยังได้แสดงให้เห็นถึงระดับของสมาธิอันเกิดขึ้นจากการฝึกหัดตามวิธีเหล่านั้นอีกด้วย จะเห็นได้ว่า การพิจารณาในฐานธรรมจิตจะทรงสมาธิในระดับ *อุปจาระสมาธิ* คือสมาธิที่ใกล้จะถึงปฐมฌานเท่านั้น ข้อนี้จึงเป็นเหตุให้มีผู้เข้าใจผิดว่า การพิจารณาธรรมให้เกิดปัญญานั้น ไม่จำเป็นต้องใช้สมาธิในระดับฌานก็ได้ (คือใช้แต่อุปจาระสมาธิ) ขออธิบายว่าถ้าท่านเพียงฝึกสมาธิเอาแค่เพียงอุปจาระสมาธิ แล้วพิจารณาธรรมเลย ท่านก็จะพิจารณาไม่ได้นานพอ ทั้งนี้ก็เพราะเมื่อท่านพิจารณาไปได้ยังไม่ทันรู้แจ้งแทงตลอดจิตก็จะฟุ้งซ่านเสียก่อนแล้ว ซ้ำร้ายยังฟุ้งซ่านไปโดยบางครั้งก็ไม่รู้ว่าฟุ้งซ่าน *วิปัสสนา* ก็เลยกลายเป็น *วิปัสสนึก* ไปโดยไม่รู้สึกตัว แต่ถ้าท่านทรงสมาธิได้ในระดับฌานจะมีกำลังสูงพอ เมื่อพิจารณาธรรมจิตจะค่อย ๆ ตกลงมาสู่ *อุปจาระสมาธิ* พอเริ่มจะฟุ้งซ่านก็รู้สึกได้ง่ายแล้วรีบเปลี่ยนกลับไปสู่ฐานกาย สมาธิก็จะกลับคืนสู่ระดับฌานได้อีกโดยรวดเร็ว ความเหนื่อยอ่อนก็หายไปทันที การที่ท่านแสดงไว้ว่าในวิธีการของกรรมฐานที่เริ่มในฐานธรรมจะได้สมาธิเพียง *อุปจาระสมาธิ* นั้นหมายความว่า สำหรับท่านที่ทรงฌานได้แล้วนั้น พอตั้งสติระลึกในวิธีการตามฐานธรรมนี้จิตก็จะถึงเป็น *อุปจาระสมาธิ* ได้ในทันทีทันใด แต่สำหรับผู้ที่ไม่สามารถทรงฌานมาก่อนคงจะปฏิบัติไม่ได้ผลอย่างนี้ เพราะฉะนั้นจึงใคร่ขอเน้นไว้ตรงนี้อีกครั้งว่า *การขึ้นต้นพิจารณาในฐานธรรม ไม่ใช่วิธีการที่จะฝึกให้เกิดสมาธิสูงขึ้นสำหรับผู้เริ่มปฏิบัติ ฉะนั้นจึงขอได้โปรดอย่าใช้วิธีการเหล่านี้จนกว่าท่านจะสามารถทรงฌานได้แล้ว*

ภาพที่ ๖
แสดงสติปัฏฐาน ๔ กับกรรมฐาน ๔๐



อนึ่ง โปรดทราบด้วยว่า วิธีการฝึกกรรมฐานที่แสดงไว้ในภาพที่ ๖ นี้ เป็นวิธีการที่มีกล่าวถึงไว้ในพระไตรปิฎก โดยกระจัดกระจายอยู่ตามพระสูตรต่าง ๆ เป็นต้น ต่อมาจึงได้มีผู้รวบรวมไว้ในตำรา *วิสุทธิมรรค* ซึ่งก็ได้เป็นตำราที่ใช้อ้างอิงกันอยู่ในปัจจุบันนี้ และก็ได้เป็นที่ทราบกันจากตำรานี้เองว่า *กรรมฐาน* นั้นมีอยู่ ๔๐ วิธีด้วยกัน แต่ถ้าหากว่าท่านได้เข้าใจในหลักการของ *สติปัฏฐาน ๔* ดีพอแล้ว ในบัดนี้ท่านก็คงจะมองเห็นว่า กรรมฐานไม่ได้มีอยู่เพียง ๔๐ วิธี ตามที่ได้กล่าวไว้ในตำราเท่านั้น หากแต่มีได้เป็นร้อยเป็นพันวิธีเลยทีเดียว

............*ความเป็นผู้ยินดีในการคลุกคลีด้วยหมู่คณะ เป็นปฏิปักษ์ต่อความเป็นผู้ยินดีในที่สงัด*

การประกอบสุภนิมิตเป็นปฏิปักษ์ต่อผู้ประกอบอสุภนิมิต

การดูมหรสพที่เป็นข้าศึก เป็นปฏิปักษ์ต่อผู้คุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย

การติดต่อกับมาตุคามเป็นปฏิปักษ์ต่อพรหมจรรย์

เสียงเป็นปฏิปักษ์ต่อปฐมฌาน

วิตกวิจารเป็นปฏิปักษ์ต่อทุติยฌาน

ปีติเป็นปฏิปักษ์ต่อตติยฌาน

ลมอัสสาสะ ปัสสาสะ เป็นปฏิปักษ์ต่อจตุตฌาน

สัญญาและเวทนาเป็นปฏิปักษ์ต่อสัญญาเวทยิตนิโรธสมาบัติ

ราคะเป็นปฏิปักษ์ โทสะเป็นปฏิปักษ์

พระอรหันต์ทั้งหลายเป็นผู้ไม่มีปฏิปักษ์

พระอรหันต์ทั้งหลายไม่มีปฏิปักษ์ เป็นผู้หมดปฏิปักษ์

๕. *ผลแห่งสมาธิ*

ผลแห่งสมาธิ คือ ความสงบระงับ และความดับสนิทแห่ง *สังขาร* คำว่า *สังขาร* นี้ โปรดอย่าได้นำไปปะปนกับคำที่ใช้พูดกันตามธรรมดาสามัญที่มักจะหมายถึง *ร่างกาย* ของคนเรา

คำว่า *สังขาร* นี้อาจแยกศัพท์ออกเป็น *สัง* กับ *ขาร*

สัง หรือ *สํ* แปลว่า *ร่วมกัน*

ขาร นี้ มาจาก *กร* แปลว่า *กระทำ*

ดังนั้นตามรากศัพท์เดิม *สังขาร* จึงแปลว่า *กระทำร่วมกัน*

สังขาร มีอยู่ ๓ อย่างด้วยกัน คือ *วจีสังขาร กายสังขาร* และ *จิตสังขาร* จะขออธิบายโดยละเอียด ดังต่อไปนี้

๑. *วจีสังขาร* หมายถึงกลไกของการพูดอันเป็น การกระทำร่วมกัน ระหว่าง *วิตก* คือ ความตรึก และ *วิจาร* คือ ความตรอง มีอธิบายว่า คนเรานั้นก่อนที่จะพูดออกมาเป็นคำพูดจะต้อง *ตรึก* และ *ตรอง* เสียก่อน

ตรึก คือการจับเรื่องที่จะพูดมาอยู่ในความคิด

ตรอง คือการเอาเรื่องที่จะพูดกันนั้นมาจัดเป็นถ้อยคำ

การทำงานของ *วิตก* กับ *วิจาร* ทั้งสองนี้ เป็นไปด้วยความรวดเร็ว จนคนส่วนมากแทบไม่รู้สึกว่ามีอยู่ แต่ในการปฏิบัติฝึกสมาธิอาจจะแยกออกให้เห็นว่า มีอยู่ได้ด้วยการ *บริกรรม* คือการท่องบ่นเป็น *ถ้อยคำ* เอาไว้ในใจโดยไม่ต้องออกเสียง ถ้อยคำที่ใช้บริกรรมจะเป็นอะไรก็ได้ จะมีความหมายหรือไม่ก็ได้ (ในการฝึกสมาธิแบบทีเอม เรียกถ้อยคำที่ใช้บริกรรมว่า *มนตรา* ตรงกับคำภาษาอังกฤษว่า "MAN-TRA") ชาวพุทธในปัจจุบันมักจะใช้คำว่า *พุทโธ* หรือ *สัมมาอรหัง* หรือคำอื่นใดตามแต่ครูบาอาจารย์ท่านจะสอน การบริกรรมนั้นท่านให้กระทำควบคู่หรือพร้อม ๆ กับการตั้งสติระลึกไว้ในฐานกาย (เช่น ลมหายใจ หรือ กสิณต่าง ๆ) ทั้งนี้ก็เพื่อใช้เป็นตัวกำหนดรู้ระดับของสมาธิในระดับฌานได้ด้วย เพราะการท่องบ่นเป็นถ้อยคำหรือบริกรรมไว้ในใจนี้เป็นเครื่องแสดงว่า *วจีสังขาร* คือ *วิตก* กับ *วิจาร* ยังทำงานอยู่ ครั้นเมื่อเกิดสมาธิสูงขึ้นจนถึงระดับ *ทุติยฌาน* การบริกรรมก็จะขาดหายไปเองโดยอัตโนมัติ ทั้งนี้ก็เพราะ วิตก วิจาร คือ วจีสังขาร จะดับไปในฌานนี้ ในตอนนั้นถ้าเราเปลี่ยนไปพิจารณาในฐานจิต (คือตรวจสภาวะจิตของเราเอง) ก็จะทราบได้ว่าจิตของเราเป็นสมาธิในระดับ *ทุติยฌาน* แล้ว โปรดทราบด้วยว่า ในขณะที่ *วจีสังขาร* ดับไปแล้วนั้นเรายังคงมีสติและคิดนึกอะไรต่อไปได้ เพราะยังมีการทำงานของ *จิตสังขาร* ซึ่งจะได้อธิบายต่อไป

๒. *กายสังขาร* หมายถึงกลไกการทำงานทางกายที่ท่านมักจะยกมาเป็นตัวอย่างให้คนสมัยก่อน ๆ ได้เข้าใจโดยง่ายก็คือ *การหายใจ* เพราะมันพอจะนำมาสังเกตกันได้ง่ายในการฝึกสมาธิ

จะเห็นได้ว่า *การหายใจ* นั้นก็เป็น *การกระทำร่วมกัน* ของอวัยวะภายในร่างกายหลายอย่างด้วยกัน เช่น จมูก ปอด กล้ามเนื้อทรวงอก กล้ามเนื้อท้อง กระบังลม และระบบประสาทอัตโนมัติที่เกี่ยวข้องเป็นต้น

ในปัจจุบันนี้ก็ได้เป็นที่ทราบกันดีว่า กลไกการทำงานทางกายยังมีอย่างอื่นอีกมากมาย เช่น การเต้นของหัวใจและระบบความดันเลือด การเผาผลาญภายใน (ที่เรียกว่า Metabolism) และการทำงานร่วมกันของอวัยวะภายในร่างกายทุกระบบก็จัดว่าเป็น *กายสังขาร* ทั้งสิ้น รวมความแล้วก็คือระบบการทำงานร่วมกันของอวัยวะต่าง ๆ ภายในร่างกายที่ศึกษากันอยู่ในสรีระวิทยา Physiology นั้นแล คือ *กายสังขาร* ขอย้ำให้ทราบอีกครั้งว่า *กายสังขาร* ไม่ได้แปลว่าอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย แต่แปลว่า *การทำงานร่วมกันของอวัยวะต่าง ๆ ภายในร่างกายเพื่อความมีชีวิตอยู่* ตัวอย่างที่ง่ายที่สุดก็คือ *การหายใจ*

๓. *จิตสังขาร* หมายถึงกลไกทางจิต อันได้แก่ *การทำงานร่วมกัน* ระหว่างคุณสมบัติทางจิตใจของคนเราสองอย่าง คือ *เวทนา* กับ *สัญญา*

เวทนา คือ ความรู้สึกเป็นทุกข์เป็นสุข หรือไม่ทุกข์ไม่สุข จะเป็นความรู้สึกทางกาย เช่น ความเจ็บปวด หรือความสบายกาย หรือเป็นความรู้สึกทางใจ เช่น เจ็บใจ แค้นใจ เศร้าเสียใจ หรือสุขใจ ดีใจ ปีติยินดี เหล่านี้ก็ได้

สัญญา คือความจำหมายรู้ เช่น จำสีเขียว สีแดง สีเหลือง จำสัตว์ จำบุคคล จำสิ่งของต่าง ๆ ได้ หรือพูดรวม ๆ ว่าจำรูป จำเสียง จำกลิ่น จำรส จำสัมผัสต่าง ๆ ก็ได้

การกระทำงานร่วมกันระหว่าง *เวทนา* กับ *สัญญา* เป็นอย่างไร โปรดพิจารณาจากข้อความดังต่อไปนี้ดูด้วย

............*บุคคลเสวยเวทนาอันใด ก็จำเวทนาอันนั้น บุคคลจำเวทนาอันใด ก็ตรึกถึงเวทนาอันนั้น บุคคลตรึกถึงเวทนาอันใด ก็เนิ่นช้าอยู่ที่เวทนาอันนั้น บุคคลเนิ่นช้าอยู่ที่เวทนาอันใด ส่วนแห่งสัญญาเครื่องเนิ่นช้าก็ครอบงำบำรุงเพราะเนิ่นช้าอยู่ที่เวทนานั้นเป็นเหตุ...*

(มธุปิณฑิกสูตร/ม.มู./๑๒/๒๔๘)

คนหรือสัตว์ชั้นสูงจะสามารถจำเอาความรู้สึกคือเวทนาที่เคยเกิดขึ้นเมื่อก่อน ๆ ได้ ครั้นพอเห็นหรือประสบสิ่งใดที่จำได้ว่าจะทำให้เกิดความรู้สึกเช่นนั้น ก็จะเกิดมีความรู้สึกขึ้นมาได้อีก เช่นเคยกินผลไม้อย่างหนึ่งแล้วเกิดความรู้สึกเปรี้ยวจนน้ำลายไหล ต่อมาพอเห็นผลไม้นั้นอีกก็จะเกิดความรู้สึกเปรี้ยวจนน้ำลายไหลออกมาได้ทั้ง ๆ ที่ยังไม่ทันกิน นอกจากนี้แล้วคนเรานั้นเมื่อเกิดความรู้สึกเป็นทุกข์หรือเศร้าโศกเสียใจเพราะสิ่งใดเป็นเหตุ เมื่อได้พบเห็นสิ่งนั้นอีก หรือแม้เพียงคิดนึกตรึก

ไปถึงสิ่งนั้นก็จะเกิดเป็นทุกข์หรือเศร้าโศกเสียใจขึ้นมาได้อีก นี่คือตัวอย่างของการทำงานร่วมกันระหว่าง *เวทนา* กับ *สัญญา* ซึ่งจะเป็นสิ่งที่ทำให้จิตฟุ้งซ่านและเสียเวลา *เนิ่นช้า* ในการปฏิบัติสมาธิ คือแทนที่จะฝึกสมาธิให้เกิดขึ้นได้โดยรวดเร็ว กลับจะต้องไปเสียเวลาเนิ่นช้าไปอีกเพราะต้องระงับดับความฟุ้งซ่านที่เกิดขึ้นเพราะการทำงานของ *จิตสังขาร* เสียก่อน

ในปัจจุบันนี้ดูเหมือนว่า *จิตสังขาร* นี้จะได้มีการศึกษาค้นคว้ากันออกมาในรูปของปฏิกิริยาสะท้อนตอบอย่างมีเงื่อนไขที่เรียกว่า "Conditioned Reflex" จะผิดถูกอย่างไรขอท่านผู้รู้ได้โปรดพิจารณาวินิจฉัยด้วย

ที่กล่าวมาแล้วทั้งหมดนั้น ก็เป็นการอธิบายความหมายของคำว่า *สังขาร* ซึ่งมีความสำคัญเกี่ยวกับความเข้าใจเรื่องผลแห่งสมาธิที่จะอธิบายต่อไปเป็นอย่างยิ่ง

ผลแห่งสมาธิทำให้เกิดความดับสนิท และสงบระงับแห่งสังขารทั้งหลายอย่างไรนั้น จะขอยกเอาพระพุทธพจน์มาให้พิจารณากันเสียก่อนดังต่อไปนี้

............*ดูกรภิกษุ ก็ลำดับนั้นแล เรากล่าวความดับสนิทแห่งสังขารทั้งหลายโดยลำดับคือ*
เมื่อภิกษุเข้าปฐมฌานวาจาย่อมดับ
เมื่อเข้าทุติยฌาน วิตก วิจาร ย่อมดับ
เมื่อเข้าตติยฌาน ปีติย่อมดับ
เมื่อเข้าจตุตถฌาน ลมอัสสาสะ ปัสสาสะ ย่อมดับ
เมื่อเข้าอากาสานัญจายตนฌาน รูปสัญญาย่อมดับ
เมื่อเข้าวิญญาณัญจายตนฌาน อากาสานัญจายตนสัญญา ย่อมดับ
เมื่อเข้าอากิญจัญญายตนฌาน วิญญาณัญจายตนสัญญา ย่อมดับ
เมื่อเข้าเนวสัญญานาสัญญายตนฌาน อากิญจัญญายตนสัญญา ย่อมดับ
เมื่อเข้าสัญญาเวทยิตนิโรธ สัญญา และเวทนา ย่อมดับ
ราคะ โทสะ โมหะ ของภิกษุผู้สิ้นอาสวะ ย่อมดับฯ

ดูกรภิกษุ ลำดับนั้นแล เรากล่าวความสงบแห่งสังขารทั้งหลายโดยลำดับ คือ เมื่อภิกษุเข้าปฐมฌานวาจาย่อมสงบ เมื่อเข้าทุติยฌาน วิตก วิจาร ย่อมสงบ ฯลฯ

ดูกรภิกษุ ปัสสัทธิ ๖ อย่างนี้ คือ
เมื่อภิกษุเข้าปฐมฌาน วาจาย่อมระงับ
เมื่อเข้าทุติยฌาน วิตก วิจาร ย่อมระงับ
เมื่อเข้าตติยฌาน ปีติย่อมระงับ
เมื่อเข้าจตุตถฌาน ลมอัสสาสะ ปัสสาสะ ย่อมระงับ
เมื่อเข้าสัญญาเวทยิตนิโรธ สัญญา และเวทนา ย่อมระงับ
ราคา โทสะ โมหะ ของภิกษุขีณาสพ ย่อมระงับฯ

(รโหคตสูตร/สัง.สฬ.๑๘/๓๙๒-๓๙๔)

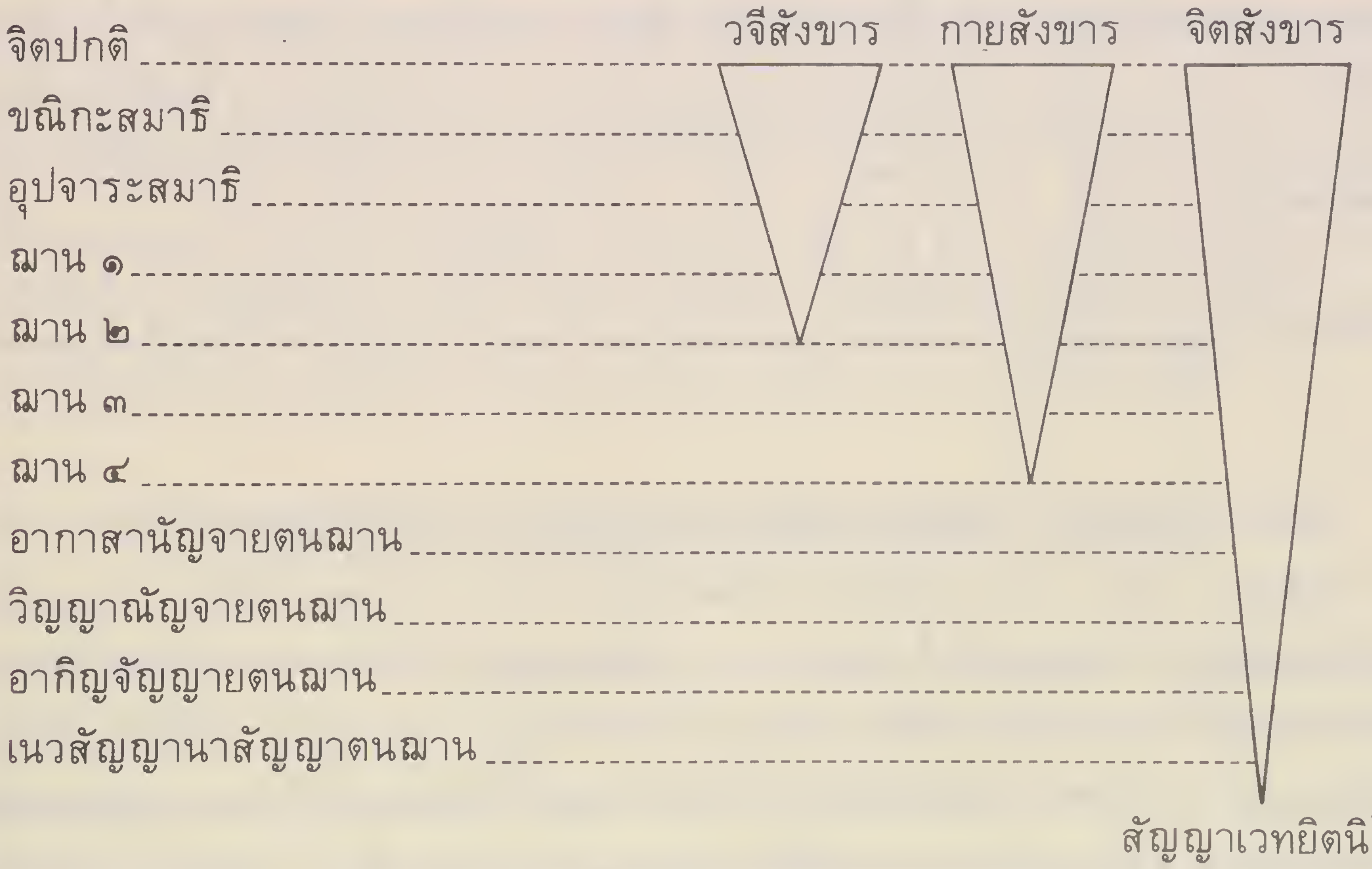
จากพระสูตรที่ยกมานี้ ท่านผู้อ่านคงจะเห็นแล้วว่า วจีสังขาร กายสังขาร และ จิตสังขาร จะค่อย ๆ สงบระงับไปโดยลำดับ และดับสนิทไปในที่สุด จะขอสรุปและแสดงให้เห็นชัดและเข้าใจง่ายในภาพที่ ๗

ผลแห่งฌานที่สำคัญอีก ๒ ประการ คือ *การไม่มีกิเลส* และการมี *ญาณทัสสนะ* คือการรู้และการเห็นเกิดขึ้น ซึ่งเป็นตัวการสำคัญที่ทำให้เกิดปัญญารู้แจ้งในธรรม ที่ได้ยกมาเป็นหัวข้อพิจารณามีหลักฐานอันเป็นพระพุทธพจน์ที่จะขอยกมาแสดงไว้ดังนี้

............*ภิกษุเมื่อจิตเป็นสมาธิบริสุทธิ์ผ่องแผ้ว ไม่มีกิเลส ปราศจากอุปกิเลส อ่อน ควรแก่การงาน ตั้งมั่นไม่หวั่นไหวอย่างนี้ ย่อมโน้มน้อมจิตไปเพื่อ ญาณทัสสนะ...*

(สามัญญผลสูตร (๒)/ที.สี./๙/๑๓๑)

ภาพที่ ๗ ผลแห่งสมาธิ



เมื่อมาถึงตอนนี้ ใคร่จะขอสรุปผลแห่งสมาธิในระดับฌานไว้ในตารางที่ ๑ ซึ่งจะช่วยให้ท่านผู้อ่านได้พิจารณาทำความเข้าใจได้โดยง่ายและรวดเร็วดียิ่งขึ้น ในตารางนี้เครื่องหมายบวก (+) หมายถึงการมีอยู่ ถ้ามีอยู่มากก็แสดงไว้ด้วยเครื่องหมายบวกหลายอันตามลำดับ เช่นถ้าเริ่มมีก็ใช้บวกเดียว เมื่อมีมากขึ้นก็เป็น ๒ บวก ๓ บวก และมากที่สุดก็เป็น ๔ บวก ส่วนเลขศูนย์ (๐) นั้นหมายถึง *ไม่มี* หรือ *ระงับดับไปแล้ว* สำหรับในตารางนี้ ได้แสดงไว้เพียงอากาสานัญจายตนฌาน ทั้งนี้ก็เพราะอรูปฌานอีก ๓ ขั้น ก็มีลักษณะอย่างเดียวกัน คือมี *อุเบกขา* และ *ญาณทัสสนะ* เหมือนกัน และถ้าจะสังเกตให้ดี ๆ ก็จะเห็นว่า *ฌาน ๔* นั้นก็มี *อุเบกขา* และ *ญาณทัสสนะ* เท่า ๆ กับ *อรูปฌาน ๔* ทุกประการ โดยเหตุนี้กระมัง พระพุทธองค์จึงไม่ทรงกล่าวไว้ว่า *อรูปฌาน ๔* เป็น *สัมมาสมาธิ* เพราะมันเกินความจำเป็นไปนั่นเอง

ตารางที่ ๑ สรุปผลแห่งสมาธิระดับฌาน

ระดับสมาธิ	วจีสังขาร		กายสังขาร เช่น	จิตสังขาร						กิเลส			ญาณทัสสนะ
				สัญญา			เวทนา						
	วิตก	วิจาร	การหายใจ	กาม	รูป	ปฏิฆะ	โสมนัส	สุข	อุเบกขา	ราคะ	โทสะ	โมหะ	
ฌาน ๑	+ (วาจาดับ)	+	+++	○	+ + +	+ + +	+ + (ปีติ)	+ +	○	○	○	+ + +	+
ฌาน ๒	○	○	++	○	+ + +	+ + +	+ + (ปีติ)	+	○	○	○	+ +	++
ฌาน ๓	○	○	+	○	++	++	+	○	+	○	○	+	+++
ฌาน ๔	○	○	○	○	+	+	○	○	+ +	○	○	○	++++
อากาสานัญจายตนะฌาน	○	○	○	○	○	○	○	○	+ +	○	○	○	++++

ในตารางนี้จะเห็นว่า *วจีสังขาร* อันได้แก่ *วิตก วิจาร* นั้นฯ จะสงบระงับจนดับไปใน *ฌาน ๒* ส่วน *กายสังขาร* ก็ค่อย ๆ สงบระงับจนกระทั่งดับไปใน *ฌาน ๔* ตัวอย่างก็เช่น การหายใจจะค่อย ๆ ช้าลงไปทุกทีจนหยุดหายใจไปใน *ฌาน ๔* (ถ้าใครสงสัยว่าทำไมหยุดหายใจแล้วจึงไม่ตายก็ให้ลองทำดูจะได้หายสงสัย) สำหรับ *จิตสังขาร* คือ *สัญญา* กับ *เวทนา* นั้นก็จะเห็นได้ว่า *กามสัญญา* คือ ความจำหมายรู้ในสิ่งที่น่ารัก น่าใคร่ น่าพอใจทั้งหลายนั้น ได้สงบระงับและดับไปแล้วตั้งแต่ *ฌาน ๑* ส่วน *รูปสัญญา* จะหมดสิ้นไปในอรูปฌานขั้นแรก คือ *อากาสานัญจายตนฌาน* นั่นก็เป็นเรื่องของ *สัญญา* ส่วน *เวทนา* อันได้แก่โสมนัส ซึ่งอยู่ในรูปของ *ปีติ* คือความชุ่มฉ่ำที่เกิดใน *ฌาน ๑* ร่วมกับ *สุขเวทนา* คือความสบายทางกายนั้นก็จะค่อย ๆ สงบระงับและดับลงไปใน *ฌาน ๒* แต่โสมนัสในรูปของ *โสมนัสสินทรีย์* (คือหน้าที่รู้สึกยินดีได้ของใจ) จะยังคงมีอยู่ และจะหมดสิ้นไปใน *ฌาน ๓* โปรดสังเกตด้วยว่า *เวทนา* ในด้านลบอันได้แก่ทุกข์กายและโทมนัส (ความยินร้าย, ทุกข์ใจ) ไม่มีในสมาธิระดับฌานเลย

สำหรับ *อุเบกขาเวทนา* จะเริ่มมีตั้งแต่ *ฌาน ๓* และมีสูงขึ้นใน *ฌาน ๔* และอรูปฌาน ๔ สำหรับอรูปฌาน ๔ ขั้นนี้ยังคงมีสัญญาที่ละเอียด ๆ เหลืออยู่ อากาสนัญจายนตนสัญญา วิญญาณัญจายตนสัญญา และอากิญจัญญายตนสัญญา ซึ่งจะเกิดและดับไปโดยลำดับในที่สุด *สัญญา* และ *เวทนา* ก็จะดับไปได้ ดังพระพุทธพจน์ต่อไปนี้

............ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ เป็นผู้มีสกสัญญา เธอพ้นแล้วจากปฐมฌาน จากทุติยฌานนั้น ๆ แล้ว ย่อมได้บรรลุอากิญจัญญายตนฌานโดยลำดับ เมื่อเธอตั้งอยู่ในอากิญจัญญายตนฌานแล้ว ย่อมมีความปริวิตกอย่างนี้ว่า เมื่อเรายังคิดอยู่ก็ยังชั่ว เมื่อเราไม่คิดอยู่จึงจะดี แต่ถ้าเรายังขืนคิดขืนคำนึง สัญญาของเราเหล่านี้พึงดับ สัญญาอย่างหยาบเหล่าอื่นพึงเกิดขึ้น ถ้ากระไรเราไม่พึงคิด ไม่พึงคำนึง ครั้นเธอปริวิตกอย่างนี้แล้ว เธอก็ไม่คิด ไม่คำนึง เมื่อเธอไม่คิดไม่คำนึง สัญญาเหล่านี้ก็ดับไป สัญญาที่หยาบเหล่าอื่นก็ไม่เกิดขึ้น เธอก็ได้บรรลุนิโรธ...

(โปฏฐปาทสูตร (๙)/ที.สี./๙/๒๘๖)

ที่กล่าวมาแล้วทั้งหมดนั้น ก็เป็นความรู้ที่มีปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎก ซึ่งค่อนข้างจะเป็นความรู้ที่ละเอียดละออลึกซึ้งเกินความจำเป็นที่นักปฏิบัติธรรมโดยทั่วไปจะต้องรู้ แต่สำหรับครูผู้สอนสมาธิภาวนาในสำนักต่าง ๆ นั้น ก็น่าจะได้ศึกษาให้เข้าใจเรื่องนี้อย่างลึกซึ้งเป็นพิเศษสักหน่อย และถ้าจะให้ดีควรต้องปฏิบัติด้วยตนเองเพื่อพิสูจน์ผลแห่งสมาธิในระดับต่าง ๆ ว่าจะเป็นจริงตามที่กล่าวไว้ในพระไตรปิฎกหรือไม่ เมื่อพูดถึงเรื่องการทดลองพิสูจน์นี้ จึงใคร่จะขอยกเอาตัวอย่างการทดลองพิสูจน์เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของ *กายสังขาร* ของนักปฏิบัติท่านหนึ่งมาแสดงไว้ ณ ที่นี้ด้วย ท่านผู้นี้ได้ทดลองเข้าสมาธิในระดับต่าง ๆ แล้วได้ให้ผู้อื่นนับอัตราการหายใจ อัตราการเต้นของชีพจร และวัดความดันเลือดพร้อม ๆ กันไป ปรากฏผลดังต่อไปนี้

ตารางที่ ๒ การเปลี่ยนแปลงของกายสังขารในสมาธิ

	อัตราชีพจร (ครั้งต่อนาที)	อัตราการหายใจ (ครั้งต่อนาที)	ความดันเลือด (ม.ม.ปรอท)
ก่อนเข้าสมาธิ	๗๔	๑๘	๑๑๐/๗๐
ขณิกสมาธิ	๖๙	๑๘	๑๑๐/๗๐
อุปจารสมาธิ	๖๒	๑๗	๑๐๐/๗๐
ปฐมฌาน	๕๔	๑๖	๙๐/๗๐

ผลการทดลองนี้ได้แสดงถึงการเปลี่ยนแปลงของ *กายสัยขาร* ในทางลดต่ำลง สมจริงดังที่กล่าวไว้ในพระไตรปิฎก นอกจากนี้แล้ว ในต่างประเทศก็ได้มีการศึกษากันเป็นอันมากถึงผลการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ในขณะที่จิตเป็นสมาธิจากการฝึกแบบทีเอม (Transcendrental Meditation) ซึ่งผู้เขียนได้รวบรวมแสดงไว้ในตารางที่ ๓ ในตารางนี้ยังได้แสดงถึงการนำสมาธิไปใช้ประโยชน์บางประการในทางแพทย์ด้วย แต่จะไม่ขอกล่าวถึงโดยละเอียดในหนังสือเล่มนี้

ตารางที่ ๓ คุณประโยชน์ของสมาธิที่พิสูจน์แล้วในปัจจุบัน

การสงบระงับของสังขาร	ผลปรากฏที่พิสูจน์แล้ว	คุณประโยชน์ทางแพทย์
๑. วจีสังขาร	● ความคิดฟุ้งซ่านหมดไป	(๑) ทำให้ไม่เป็นโรคประสาทและโรคจิตต่าง ๆ
๒. กายสังขาร	● การเผาผลาญพลังงานลดลง ● การใช้ออกซิเจนลดลง ● การหายใจช้าลง	(๒) ใช้รักษาโรคหอบหืด
	● การเต้นของชีพจรจะช้าลง ● ความดันเลือดลดลง ● สารคอเลสเตอรอลในเลือดลดลง ● สารแลคเตตในเลือดลดลง	(๓) ใช้รักษาโรคความดันสูง และโรคหัวใจบางชนิด
๓. จิตสังขาร	● ความเครียดทางอารมณ์ลดลง ● คลื่นสมองเป็นรูปแบบจำเพาะ	(๔) ใช้รักษาอาการติดยาเสพติดและโรคประสาทต่าง ๆ

นักปฏิบัติส่วนมากต้องการจะทราบว่า ตนได้ฝึกสมาธิไปจนถึงขั้นใดแล้ว ผู้เขียนเองก็เห็นด้วยว่าเรื่องนี้สำคัญมากทีเดียว โดยเฉพาะอย่างยิ่งในระยะแรกเริ่มปฏิบัตินั้นจะต้องสามารถประเมินผลการปฏิบัติของตนเองได้ว่า จิตเป็นสมาธิในระดับอัปปนาสมาธิแล้วหรือยัง ทั้งนี้ก็เพื่อที่จะได้เปลี่ยนฐานที่ระลึกของสติจาก *กาย เวทนา จิต* ไปหา *ธรรม* ให้มากที่สุด อันจะเป็นการเริ่มต้นปฏิบัติในด้าน *วิปัสสนากรรมฐาน* ให้เกิดปัญญารู้แจ้งธรรมต่อไป

หลักเกณฑ์อย่างง่าย ๆ ที่อาจจะใช้ประเมินผลระดับของสมาธิได้ดีพอสมควร ก็คือไม่ว่าท่านจะเคยฝึกสมาธิมาโดยวิธีใด เมื่อท่านประสงค์จะวัดระดับสมาธิของท่าน ก็ขอให้เปลี่ยนมาใช้วิธี *บริกรรม* ร่วมกับ *อานาปานสติ* และขอให้นั่งอยู่ใน *ท่ามาตรฐาน* ด้วย กล่าวคือ นั่งในท่าขัดสมาธิเอาเท้าขวาทับเท้าซ้าย ตั้งกายให้ตรง และเอามือขวาทับมือซ้ายวางให้หัวแม่มือจรดกันพอดี ตั้งสติกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกสักครู่หนึ่ง แล้วให้เริ่ม *บริกรรม* คือให้ท่องคำ *พุทโธ* ไว้ในใจ ให้สัมพันธ์กับการหายใจ เช่นเมื่อหายใจเข้าให้ว่า "พุท" พอหายใจออกว่า "โธ" หรือจะว่า "พุทโธ" ทั้งเมื่อหายใจเข้าและหายใจออกก็ได้ ให้ทำดังนี้ไปเรื่อย ๆ พร้อมทั้งพยายามตั้งจิตให้สงบมั่นอยู่ที่ลมหายใจอย่างเดียว แล้วคอยสังเกตอาการต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นตามมา ที่สำคัญก็คือ *ความปวดเมื่อยของร่างกาย การบริกรรม การหายใจ* และ *ความรู้สึกชุ่มฉ่ำใจ* ได้สรุประดับของฌานและการเกิดขึ้นและหายไปของอาการต่าง ๆ เหล่านี้ไว้ในตารางที่ ๘ ให้สังเกตการเกิดและดับที่เกี่ยวเนื่องกันด้วย เช่น ในขณะที่ความปวดเมื่อยหายไปนั้น ควรต้องมีความรู้สึกชุ่มฉ่ำใจเกิดขึ้นด้วย และในขณะที่บริกรรมขาดหายไปนั้น ความรู้สึกชุ่มฉ่ำก็จะหายไปด้วย กลายเป็นความสงบนิ่ง สำหรับลมหายใจนั้น เมื่อสมาธิเกิดสูงขึ้นก็จะรู้สึกว่าช้าลงและเบาลงด้วย

หลักเกณฑ์ง่าย ๆ นี้ ใช้วัดระดับฌานต้น ๆ ได้ชัดเจนดีมาก โดยเฉพาะฌาน ๑ และฌาน ๒ ส่วน ฌาน ๓ และ ฌาน ๔ นั้น แยกกันไม่ค่อยออก จะให้ดีต้องลองใช้ *ญาณทัสสนะ* ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นดูจะดีกว่า โดยเฉพาะอย่างยิ่ง บุพเพนิวาสานุสติญาณ (การระลึกชาติ) และจุตูปปาตญาณ (การเกิดใหม่ของสัตว์) ซึ่งจะเกิดขึ้นใน *ฌาน ๔* เท่านั้น

ภาพที่ ๘ หลักเกณฑ์ง่าย ๆ ที่ใช้ในการวัดผลแห่งสมาธิ

นั่งท่ามาตรฐาน + บริกรรมในใจ + ลมหายใจเข้าออก

ปวดเมื่อย

ฌาน ๑ ------หายไปได้เอง------------------------------------ความรู้สึกชุ่มฉ่ำ

ฌาน ๒ ------------------ขาดหายไปเอง----------------หมดไป

ฌาน ๓ ---------------------------------ช้าและเบามาก
จนแทบไม่รู้สึกว่าหายใจ

ฌาน ๔ -----------------------------------ญาณทัสสนะต่าง ๆ ชัดเจน

ในตอนนี้เลยขออธิบายเรื่องญาณทัสสนะต่าง ๆ ไว้สักเล็กน้อย คือ *ญาณ* แปลว่า ความรู้ ส่วน *ทัสสนะ* แปลว่าการเห็นส่วนมาก ญาณ คือ ความรู้จะเกิดขึ้นมาก่อนตั้งแต่ฌานต้น ๆ ส่วนการเห็นเกิดขึ้นน้อยกว่า แต่ก็จะมากขึ้นในฌาน ๓ และฌาน ๔ ซึ่งจะเห็นชัดกว่า การเห็นที่ว่านี้เป็นการเห็นด้วยตาในเรียกว่า *ทิพยจักษุ* จะต้องฝึกให้เกิดขึ้นด้วยการนึกถึงภาพแสงสว่างในขณะที่จิตเป็นสมาธิ ถ้าเห็นแสงสว่างได้ชัดเจนดีแล้ว ให้ลองตั้งคำถามว่าชาติก่อนที่จะมาเกิดในชาตินี้ได้เคยเกิดเป็นอะไร หากท่านได้สมาธิถึงฌาน ๔ ก็จะเห็นเป็นภาพเรื่องราวปรากฏขึ้นชัดเจนดี ขณะเดียวกันจะมีญาณความรู้เรื่องราวในอดีตชาตินั้นควบคู่กันไปด้วย ทำให้เกิดความมั่นใจและรู้สึกเป็นจริงเป็นจังไม่คิดว่าภาพที่เห็นนั้นเป็นภาพลวงตาแต่อย่างใด จะรู้สึกไม่สงสัยเหมือนตาเนื้อ มองเห็นอะไรก็ไม่สงสัย ว่าได้เห็นสิ่งนั้นจริงหรือไม่ ฉันใดก็ฉันนั้น

ในปัจจุบันนี้เคยได้ยินบ่อย ๆ ว่า ครูบาอาจารย์บางท่านสอนนักปฏิบัติไม่ให้สนใจในญาณทัสสนะต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ด้วยเกรงกันว่าจะมัวไปหลงติดอยู่ในความสามารถพิเศษเหนือมนุษย์เหล่านั้น แล้วเลยไม่ได้มรรคผลอะไร ในเรื่องนี้ผู้เขียนมีความเห็นว่า ถ้าท่านได้ปฏิบัติตามหลัก *สติปัฏฐาน ๔* โดยครบถ้วนบริบูรณ์แล้วก็ไม่ต้องกลัวอะไร เพราะญาณทัสสนะที่เกิดขึ้นเหล่านั้นจะมากลายเป็นเครื่องมือในการพิจารณา กาย เวทนา จิต และธรรมในภายนอก (ดังที่ได้เคยกล่าวถึงไว้

แล้วนั้น) อันจะทำให้รู้แจ้งและเชื่อมั่นในสัจจธรรมยิ่งขึ้น ทำให้หมดความสงสัยลังเลใจในเรื่องบางเรื่อง เช่น เรื่องการเวียนว่ายตายเกิดมีจริงหรือไม่ หรือ วัฏฏสงสารมีจริงหรือไม่ และเรื่องอื่น ๆ อีกมากมายที่ไม่มีการพิสูจน์ด้วยวิธีการทางวิทยาศาสตร์สมัยใหม่ ก็จะสามารถพิสูจน์ได้ด้วยญาณทัสสนะเหล่านี้ เช่นเรื่องผีและเทวดามีหรือไม่เป็นต้น ในตอนนี้จะขอแทรกไว้สักหน่อยว่า สำหรับท่านที่ยังสงสัยในเรื่องต่าง ๆ เหล่านี้ อย่าได้มัวเสียเวลาไปขบคิดพิจารณาหาเหตุผลในทางวิทยาศาสตร์ หรือถกเถียงอยู่กับผู้ใดเลย ขอให้ท่านมาทดลองปฏิบัติสมาธิภาวนาแบบชาวพุทธตามที่กล่าวไว้ในหนังสือเล่มนี้ให้ได้สมาธิในระดับฌาน ก็จะได้รู้เห็นด้วยตนเอง หมดความสงสัย หมดเรื่องที่จะต้องไปถกเถียงกับผู้ใด ใครเขาจะว่าอะไรก็ช่างเขา วิธีนี้จะเป็นวิธีพิสูจน์ที่ดีที่สุด ดีกว่าวิธีการ *เข้าทรง* หรือ *การเดินถ้วยแก้วบนกระดาน* (ผีถ้วยแก้ว) หรือวิธีอื่นใด ที่ต้องอาศัยคนอื่น ๆ หรือ สื่อกลางอื่น ๆ ซึ่งเสี่ยงต่อการถูกหลอกลวงมากทีเดียว บางครั้งหาใช่คนทรงหรือคนเดินถ้วยแก้วเท่านั้นที่หลอกลวงเอา แต่ที่ร้ายก็คือ *อุปปาติกสัตว์* บางอย่างมันก็ยังมาหลอกเอาได้อย่างมโหฬาร คือ หลอกทั้งคนทรง คนเดินถ้วยแก้ว และแน่นอนคือ หลอกคนฟังด้วย ทำให้ได้เรื่องราวพิลึกกึกกือมาเชื่อถือกันไปผิด ๆ สนุกกันใหญ่ แต่ทว่าไม่มีสาระประโยชน์อะไรในการปฏิบัติธรรม ซ้ำร้ายในบางรายยังไปได้คำสอนในทางธรรมะที่ผิด ๆ มาเสียอีกด้วย

พวกเธออย่ามัวประมาท
อย่ามัวเอาแต่สนุกยินดีในกามคุณอยู่เลย
ผู้ไม่ประมาท เพ่งพิจารณาตามความเป็นจริงเท่านั้น
จึงจะบรรลุถึงความสุขอันไพบูลย์ได้

๖. บทส่งท้าย

ท่านคงจะสังเกตเห็นได้ด้วยว่า เท่าที่เขียนมาแล้วทั้งหมดนั้น ที่แท้จริงแล้วก็คือ การนำเอามรรค ๓ ข้อสุดท้าย คือ *สัมมาวายามะ สัมมาสติ* และ *สัมมาสมาธิ* มาอธิบายขยายความออกไปเป็นหลักการปฏิบัติโดยละเอียดเท่านั้น ถ้าหากจะยกเอามรรคข้อ *สัมมาสมาธิ* ซึ่งเป็นผลของการปฏิบัติในข้อ *สัมมาวายามะ* กับ *สัมมาสติ* ออกเสีย ก็จะเหลือหลักการปฏิบัติจริง ๆ เพียงมรรค ๒ ข้อเท่านั้น

ดังนั้นในทางปฏิบัติจริง ๆ ท่านจึงย่นย่อลงมาเหลือเพียงนี้ คือ

.............*เธอย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย...เห็นเวทนาในเวทนา...เห็นจิตในจิต...เห็นธรรมในธรรม มีความเพียร มีสติสัมปชัญญะ มีสติ กำจัด อภิชฌา และ โทมนัส ในโลกเสีย...*

(มหาสติปัฏฐานสูตร/ที.ม./๑๐)

ข้อความนี้ได้แสดงหัวใจของการปฏิบัติสมาธิภาวนาอย่างย่นย่อแต่ครบถ้วนบริบูรณ์ที่สุด หมายความว่าให้ตั้งความระลึกไว้ที่ฐานทั้ง ๔ โดยอาศัยความเพียร อาศัยสติสัมปชัญญะ อาศัยสติ เพื่อให้เกิดผล คือ การกำจัดความชอบใจ (อภิชฌา) และความไม่ชอบใจ (โทมนัส) ในสิ่งใดในโลกนี้เสียทั้งหมด

ความเพียร ในที่นี้ ท่านเน้นให้หมายถึงความเพียรในการเผาผลาญกิเลส เป็นความเพียรที่ประกอบด้วย สังวรปธาน ปหานปธาน ภาวนาปธาน และ อนุรักขนาปธาน ดังกล่าวแล้ว เพราะเหตุนี้ ท่านจึงใช้คำว่า อาตาปี แปลว่าเพียรเผาผลาญกิเลส เพื่อให้แตกต่างไปจากความเพียรประกอบกุศลธรรมอย่างอื่น เช่นความเพียรในการรักษาศีลเป็นต้น

ส่วน *สัมปชัญญะ* กับคำว่า *สติ* นั้น คือ การแยก *การระลึก* ออกเป็นสองส่วนให้เห็นชัดเจน คือ *ระลึกในขณะปัจจุบัน* และ *ระลึกนึกย้อน* ดังนั้นในคำศัพท์บาลีในที่นี้ท่านจึงใช้ว่า

สัมปชาโน หมายถึง *การระลึกในขณะปัจจุบัน*

และ *สติมา* หมายถึง *การระลึกนึกย้อน*

ดังนั้น เมื่อกล่าวโดยย่นย่อในทางปฏิบัติ ท่านจึงสอนกันเพียงสามคำเท่านั้น คือ

อาตาปี สัมปชาโน สติมา

ถ้าท่านย้อนไปอ่านในตอนที่อธิบายถึงฐานที่ตั้งแห่งการระลึกแต่ละฐานนั้น ท่านก็จะเห็นได้ว่า ในทุกฐานจะต้องใช้การระลึกในแบบ *สัมปชาโณ* คือระลึกในขณะปัจจุบันทั้งสิ้น ส่วน *สติมา* คือการระลึกนึกย้อนนั้นมียกเว้นไม่ได้ใช้ใน *ฐานเวทนา* และใน *ฐานจิต* เท่านั้น แต่ก็เป็นการ *ไม่ตั้งการระลึกนึกย้อน* ให้เกิดขึ้นด้วยความจงใจเท่านั้น แต่การระลึกนึกย้อนอันเป็นส่วนของ *จิตสังขาร* คือการระลึกนึกถึง *สัญญา* และ *เวทนา* นั้นคืออะไร (สุขหรือทุกข์) และ *จิต* มีลักษณะอย่างใดนั้นก็ยังคงต้องใช้อยู่ดี

ผลแห่งสมาธิภาวนาอันพึงประสงค์ที่แท้จริง ตามหลักของพระพุทธศาสนานั้น ควรจำใส่ใจกันไว้ว่า คือ

การกำจัด อภิชฌา และ โทมนัส ในโลกเสีย

คำว่า *อภิชฌา* นี้ มักแปลกันว่า "เพ่งเล็งโลภ" ซึ่งเป็นการแปลตามพยัญชนะ แต่โดย *อรรถะ* แล้ว หมายถึง *ความชอบใจ* ภายหลังที่ *ตาเห็นรูป* จนรู้ว่าเป็นรูปอะไรแล้วเป็นต้น คือเป็นการตัดสินใจที่เรียกว่า *มนะสิการ* อันเกิดตามหลัง *ผัสสะ* นั่นเอง ส่วนคำว่า *โทมนัส* ก็คือ *ความไม่ชอบใจ* หรือ *ความชัง* ที่เกิดตามหลังผัสสะเช่นเดียวกัน

อภิชฌา ทำให้เกิด *สุขเวทนา*

โทมนัส ทำให้เกิด *ทุกขเวทนา*

ดังนั้นถ้าจะพูดอีกอย่างหนึ่ง ผลของสมาธิภาวนาที่พึงประสงค์ก็คือ การกำจัด *เวทนา* ที่เกิดขึ้นในชาติปัจจุบันนี้นั่นเอง

แต่เพราะ *เวทนา* เป็นข้อต่อสำคัญ ใน *ปฏิจจสมุปบาท* ซึ่งเป็นขบวนการเกิดขึ้นของความทุกข์ กล่าวคือ

เพราะ *เวทนา* เป็นปัจจัยจึงมี *ตัณหา*

เพราะ *ตัณหา* เป็นปัจจัยจึงมี *อุปาทาน*

เพราะ *อุปาทาน* เป็นปัจจัยจึงมี *ภพ*

เพราะ *ภพ* เป็นปัจจัยจึงมี *ชาติ ชรา มรณะ* และกองทุกข์ทั้งมวล

เมื่อ *เวทนา* ดับไป จึงไม่มี ตัณหา อุปาทาน ภพ ชาติ เกิดตามมาอีก กองทุกข์ทั้งมวลก็ไม่เกิดขึ้น

ดังนั้นจึงขอได้โปรดจำใส่ใจกันไว้ด้วยว่า การปฏิบัติสมาธิภาวนาแบบชาวพุทธนั้นต้องการผลที่สำคัญคือ

การระงับดับทุกข์ในชาติปัจจุบัน

และ

อนาคต!!!

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

วิ่ง...สู่วิถีชีวิตใหม่

น.พ.อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม

คำนำ

การที่มนุษย์จะมีสุขภาพดีและอายุยืนนั้น ขึ้นกับ *พฤติกรรม* ของตนเองเป็นสำคัญ เช่น พฤติกรรมการกิน การนอน การดื่ม การสูบ การออกกำลังกาย การรักษาความสะอาด เป็นต้น *การบริหารกาย* และ *บริหารจิต* เป็นประจำ จะช่วยให้มีความสุขและสุขภาพดี สามารถแก้ปัญหาเบ็ดเตล็ดต่าง ๆ เช่น อ่อนเพลีย หงุดหงิด รำคาญ ซึมเซา ท้องผูกท้องเฟ้อ นอนไม่หลับ สามีภรรยาทะเลาะกัน ฯลฯ ถ้ามีปัญหาชีวิตคิดไม่ออกว่าจะทำอย่างไร ให้ไปทำการบริหารกายและบริหารจิตเสีย ท่านอาจพบว่าตัวเองเป็นคนใหม่ขึ้นมา คือค้นพบวิถีชีวิตใหม่ เป็นวิถีที่นำไปสู่ความสุข

"วิ่ง...สู่วิถีชีวิตใหม่" รวบรวมพิมพ์เป็นเล่มจากบทความที่ *นายแพทย์อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม* เขียนลงในนิตยสาร "หมอชาวบ้าน" เป็นตอน ๆ คุณหมออุดมศิลป์ ศรีแสงนาม เป็นผู้มีประสบการณ์เกี่ยวกับการวิ่งด้วยตนเองมามาก และต้องนับว่าเป็นผู้ปลุกระดมให้เกิดความตื่นตัวในการวิ่งมากที่สุดในประเทศไทย

คนที่วิ่งนั้นส่วนใหญ่ได้รับประโยชน์ มีส่วนน้อยเกิดโทษ เช่น เกี่ยวกับข้อและกระดูก หรือจากการหักโหมโดยกะทันหัน ไม่ควรเอาโทษส่วนน้อยมาบังประโยชน์ส่วนใหญ่ ทางที่ดีก็คือหาทางเพิ่มประโยชน์และลดโทษลงให้มากที่สุด

การกระทำอะไรถ้าใช้ปัญญาจึงจะเกิดประโยชน์มากและโทษน้อย สาธุชนพึงพิจารณาไตร่ตรองดูว่าควรทำอะไร ไม่ควรทำอะไร มากน้อยแค่ไหน เมื่อใด ในกรณีที่สงสัยให้ถือหลัก *น้อย ๆ และค่อย ๆ เพิ่มขึ้น* จะทำให้ร่างกายปรับตัวและป้องกันอันตรายต่าง ๆ ไปได้มาก

ถ้ารู้จักใช้การวิ่งหรือการออกกำลังอย่างอื่นเป็นเครื่อง *เจริญสติ* ไปด้วย จะพบความสุขอย่างล้นเหลือ วิ่งไปด้วยได้บุญไปด้วย เป็นกำไรชีวิตที่วิเศษ และช่วยให้การไปสู่วิถีชีวิตใหม่เป็นวิถี (มรรค) ที่ถูกต้องยิ่งขึ้น เพราะพระพุทธองค์มีรับสั่งว่า การเจริญสติเป็น *เอกมรรค* โดยแท้

ศาสตราจารย์นายแพทย์ประเวศ วะสี

บรรณาธิการนิตยสารหมอชาวบ้าน

ผู้เขียน

หนังสือเล่มนี้มีกำเนิดจากความเจ็บไข้ได้ป่วยของผู้เขียนเองเมื่อหลายปีก่อน และเพื่อที่จะรักษาชีวิตไว้ จึงได้พบวิธีฟื้นฟูสมรรถภาพหัวใจของตนเองด้วยการวิ่งเหยาะ เมื่อค้นคว้าและปฏิบัติด้วยตนเองจนได้ผล จึงได้ไปเล่าให้ศาสตราจารย์นายแพทย์ประเวศ วะสี ฟัง ท่านก็ได้ปฏิบัติและเห็นผลตามไปด้วย จึงได้แนะนำให้ผู้เขียนถ่ายทอดประสบการณ์ตนเองและความรู้ที่เกิดขึ้นในนิตยสาร "หมอชาวบ้าน" เพื่อให้ท่านผู้อ่านอื่น ๆ ได้ทราบ

ผู้เขียนมิเคยคาดคิดมาก่อนตั้งแต่แรกว่า จะเป็นที่นิยมของผู้อ่านถึงขนาดนี้ ตั้งแต่ครั้งเขียนเป็นตอน ๆ ในนิตยสารหมอชาวบ้านนั้น ก็มีท่านผู้สนใจขออนุญาตนำไปพิมพ์เผยแพร่ โดยเฉพาะเมื่อเขียนจบแล้วปรากฏว่า มีมหาวิทยาลัย วิทยาลัย สถาบันการศึกษา โรงเรียน องค์การ ธนาคาร ห้างร้าน และบริษัทฯ ตลอดจนสมาคมต่าง ๆ ได้แสดงความสนใจขอนำไปพิมพ์เผยแพร่ถ่ายทอดในรูปแบบต่าง ๆ ตั้งแต่พิมพ์เป็นเล่มอย่างสวยงาม จนกระทั่งพิมพ์เป็นโรเนียวแจกจ่ายกัน มีอยู่เกือบร้อยรายที่จดหมายมาขออนุญาตเพื่อนำไปพิมพ์เป็นหนังสือแจกในงานฌาปนกิจศพญาติมิตรที่จากไป

และอนุสนธิจากเรื่อง "*วิ่ง...สู่วิถีชีวิตใหม่*" ทำให้ผู้เขียนมีภารกิจเพิ่มขึ้นอีกมากในการรับเชิญไปบรรยายเรื่องวิ่งเพื่อสุขภาพของหน่วยงานต่าง ๆ ทั้งในกรุงเทพฯและต่างจังหวัดเกือบไม่เว้นแต่ละวัน รวมทั้งหมดผู้เขียนได้รับเชิญบรรยายในหัวข้อเรื่องวิ่งเพื่อสุขภาพกว่า ๔๐๐ ครั้ง ในรอบ ๕ ปี เมื่อไปบรรยายที่ใดก็มักจะมีผู้สนใจมารับฟังคับคั่ง และสามารถรวมตัวก่อตั้งเป็นชมรมวิ่งเพื่อสุขภาพขึ้น

สำหรับในการพิมพ์ครั้งนี้ ผู้เขียนต้องกราบขอบพระคุณศาสตาจารย์นายแพทย์ประเวศ วะสี ที่กรุณาเขียนคำนำให้ ขอขอบคุณนายแพทย์สันต์ หัตถีรัตน์ ที่เอื้อเฟื้อบทความ "ความอ้วน - ผอมของคนไทย" และต้องขอบคุณคุณแก้ว วิฑูรย์เธียร และชาวคณะหมอชาวบ้าน ที่กรุณาเป็นธุระประสานงานและจัดการด้านต่าง ๆ จนหนังสือออกมาเป็นเล่มงดงามเช่นนี้

วัตถุประสงค์เดียวที่ทำให้เขียนหนังสือเล่มนี้ขึ้นมาก็เพราะจากประสบการณ์ความเจ็บป่วยของตัวเอง จึงอยากจะบอกท่านผู้อ่านทั้งหลายว่า หน้าที่การดูแลรักษาสุขภาพทั้งกายและจิตของเราให้เข้มแข็งสมบูรณ์อยู่เสมอนั้น *เป็นหน้าที่ของเราเอง หาใช่ของผู้หนึ่งผู้ใดไม่* และผู้เขียนซึ่งเป็นชาวบ้านธรรมดาที่ครั้งหนึ่งเคยปล่อยปละละเลยสุขภาพตัวเอง จนเจ็บป่วยเกือบเอาชีวิตไม่รอด สามารถที่จะฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกายตนเองให้เข้มแข็งขึ้นมาได้อีกครั้งหนึ่งได้แล้ว เป็นที่แน่นอนว่า *ท่านผู้อ่านทุกท่านก็ย่อมจะสามารถทำได้เช่นกัน*

ผู้เขียนฝันอยู่เสมอว่า ในอนาคตอันไม่ไกลนี้ พี่น้องชาวไทยที่รักจะร่วมประสานมือกันรักษาสุขภาพตนเอง กายและจิตของตนเองให้สมบูรณ์แข็งแรงด้วยการ *"วิ่ง...สู่วิถีชีวิตใหม่"* ที่ดีกว่า

น.พ.อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม

บทนำ

คนในยุคคอมพิวเตอร์นี้ แค่ได้รับ
ความกระทบกระเทือนด้านอารมณ์
หรือตรากตรำกว่าปกตินิดเดียว
หัวใจก็จะวายแล้ว



เมื่อหลายปีก่อน ผู้เขียนไปประชุมสมัชชาใหญ่ประจำทุกสองปีขององค์การบริการนิสิตนักศึกษาแห่งโลก (World University Services) ที่เมืองอีบาดาน (Ibadan) ในประเทศไนจีเรีย

มีผู้แทนทั้งระดับอาจารย์และผู้แทนนักศึกษาจากทั่วโลกมาประชุมถึงกว่าร้อยคน บรรยากาศการประชุมเครียดมาก เพราะมีเรื่องขัดแย้งกันหลายเรื่อง โดยเฉพาะการเมืองและเชื้อชาติ ผู้เขียนเผอิญต้องเป็นประธานของที่ประชุมตลอดบ่ายวันแรก จึงต้องทำหน้าที่อย่างหนักเพื่อควบคุมการประชุมให้อยู่ในระเบียบวินัย

พอเลิกประชุมเย็นจึง *รู้สึกเหนื่อยและอ่อนเพลียผิดปกติ* กินอาหารค่ำได้น้อย พอเพื่อนเก่า ๆ จากชาติต่าง ๆ ชักชวนดื่มเบียร์พูดคุยกับผู้เขียน จึงมิได้ปฏิเสธ และได้ดื่มเข้าไปมากพอสมควร รวมทั้งบุหรี่ด้วย จนเกือบเที่ยงคืนจึงได้แยกย้ายกันกลับไปนอนในห้องที่เขาจัดให้ในหอพักของอาจารย์มหาวิทยาลัยอีบาดาน เพราะรุ่งขึ้นต้องประชุมต่อตั้งแต่เช้า

ผู้เขียนหลับไปนานเท่าไรก็ไม่ทราบ จำได้แต่ว่าตื่นกลางดึกเดินเข้าห้องน้ำเพื่อถ่ายปัสสาวะ เสร็จแล้วก็รู้สึกแน่นหน้าอก ใจสั่นรัว มือเท้าอ่อนแรง แล้วก็หน้ามืดดับวูบหายไป มารู้สึกตัวอีกครั้งเที่ยงวันรุ่งขึ้น นอนอยู่บนพื้นในห้องน้ำ หัวคิ้วแตก เข้าใจว่าคงโขกกับอ่างล้างหน้าตอนล้มลง

ผู้เขียนให้การวินิจฉัยตนเองในครั้งนั้นว่า คงเพราะท้องว่างแล้วดื่มเบียร์เข้าไปมาก แอลกอฮอล์ในเบียร์คงทำให้เกิดภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ (Hypoglycemia) ซึ่งเป็นภาวะที่พบได้บ่อย ๆ ในคนดื่มเบียร์หรือสุรา ทำให้หน้ามืดเป็นลมไป *จึงไม่ได้ติดใจสงสัยอะไรในเรื่องนี้อีก*

มีอยู่ปีหนึ่ง เพื่อนสนิทของผู้เขียนคนหนึ่งได้รับเลื่อนตำแหน่งหน้าที่การงานขึ้นเป็นรองปลัดกระทรวง และได้เชิญเพื่อนสนิทไม่กี่คนไปกินอาหารอย่างกันเองที่บ้านในตอนค่ำ

ผู้เขียนนั้นไปสายตามเคย เพราะกว่าจะเสร็จภารกิจประจำวันก็เกือบสามทุ่ม

พอไปถึงจึงรีบกินอาหารด้วยความหิวเพราะคนอื่นเขาอิ่มเรียบร้อยนั่งคุยรอผู้เขียนอยู่แล้ว จำได้ว่า ดื่มไวน์เข้าไปด้วยประมาณ ๒ แก้ว

ขณะกำลังเกือบอิ่ม ทันใดนั้นก็รู้สึกแน่นขึ้นมาตรงกลางยอดอก แน่นเหมือนใครเอาลูกเทนนิสเข้าไปอัดเอาไว้ อึดอัด หายใจไม่ค่อยออก น้ำตาซึม หน้าอกแน่นและเจ็บทวีขึ้น ใจสั่นรัวเหมือนจะหยุดเต้น มือเท้าเย็น เหงื่อซึมออกมา แขนและขาอ่อนแรงเปลี้ยไปหมด

ผู้เขียนพยายามควบคุมสีหน้าและท่าทางมิให้ผิดปกติ เพราะคนอื่น ๆ บนโต๊ะอาหารกำลังพูดคุยกันอย่างสนุกสนาน เกรงไปขัดจังหวะเขา พยายามลุกขึ้นจะเดินเข้าไปหลบในห้องน้ำ

แต่พอลุกขึ้นยืน *หน้าก็มืดวูบลงไป* มือคว้าขอบเก้าอี้ไว้ทัน พยายามรวบรวมสติให้มั่นแล้วค่อย ๆ เดินเกาะลัดเลาะเข้าห้องน้ำซึ่งอยู่ไม่ไกลเท่าใดนัก

พอปิดประตูใส่กลอนเสร็จ ก็ทรุดตัวลงกับที่นั่งส้วมอย่างหมดแรง ศีรษะตกห้อยลงมาซุกอยู่หว่างขา แล้วความรู้สึกทั้งหมดก็ดับวูบมืดหายไป

จะหมดสติไปนานเท่าไรก็ไม่ทราบ รู้สึกตัวอีกครั้งก็พบว่าหน้าตนเองยังคงซุกอยู่ตรงหว่างขาในท่านั่งส้วมอย่างนั้น อาการแน่นหน้าอกอันแสนทรมานนั้นจางหายไปแล้ว แต่ใจยังสั่นมือเท้าอ่อนแรง และรู้สึกอ่อนเพลียมาก ได้ล้างหน้าเพื่อช่วยให้สดชื่นขึ้น แล้วได้ยินเสียงเพื่อนเจ้าของบ้านตะโกนถามว่า ทำไมเข้าห้องน้ำนานนัก จึงรีบเปิดประตูออกมา เดินพ้นประตูออกมาได้สัก ๓ ก้าว หน้าก็มืด คว้าอะไรไม่ทัน ก็เลยล้มลงไปกองอยู่กับพื้น ก่อนจะหมดสติไปหูแว่วได้ยินเสียงเพื่อนกระเซ้าว่า อะไรกันดื่มไวน์เข้าไปนิดเดียวเมาแล้วหรือนี่ แล้วทุกอย่างก็มืดมิดลงอีกครั้ง

รู้สึกตัวอีกครั้งก็มานอนอยู่บนโซฟา มีผ้าเย็นวางบนศีรษะ รู้สึกดีขึ้น จึงได้ขอโทษบรรดาเพื่อน ๆ ที่ทำให้เสียบรรยากาศ และบอกตนเองว่าเราคงน้ำตาลในเลือดต่ำจากท้องว่างและดื่มไวน์อีกแล้ว

แต่คราวนี้ชักไม่ค่อยสบายใจกับความผิดปกติของตนเอง และคำอธิบายที่ให้กับตนเองเท่าไร ซึ่งนี่ก็เป็นตัวอย่างว่า แม้แต่จิตแพทย์เองก็เถิด เผลอ ๆ ก็ยังใช้กลไกการป้องกันตนเองของจิตใจด้วยการปฏิเสธความจริง (demial) ได้โดยไม่รู้สึกตัวเหมือนกัน

ผู้เขียนเคยได้รับมอบหมายให้มีหน้าที่การจัดการประชุมสัมมนาของมหาวิทยาลัย และในปีเดียวนั้นได้จัดการสัมมนาขนาดใหญ่ถึง ๑๓ ครั้ง เป็นสัมมนาระดับชาติเสียตั้ง ๖ ครั้ง การติดต่อจัดการดูแลทุกอย่างให้เรียบร้อยจึงเป็นภาระหนัก และหนักยิ่งขึ้นเมื่อรวมภารกิจอื่น ๆ ของผู้เขียนเข้าไปด้วย จึงรู้สึกเครียดอย่างมากตลอดเวลา

หลังจากเหตุการณ์ที่บ้านเพื่อน (รองปลัดกระทรวง) ไม่กี่วัน ก็มีการสัมมนาระดับชาติอีกครั้งหนึ่ง จำได้ว่าที่โรงพยาบาลรามาธิบดี ความสับสนวุ่นวายของวันก่อนประชุมนั้นก็เหมือนอย่างเคย ที่มีงานต้องทำมาก แต่มีคนทำงานน้อย อย่างไรก็ตามพิธีเปิดและเช้าวันแรกผ่านไปอย่างเรียบร้อย จนถึงเวลาอาหารเที่ยง

เมื่อรอจนผู้เข้าสัมมนาทุกคนได้อาหารแล้ว ผู้เขียนจึงถือถาดอาหารของตนเข้าไปร่วมวงกับอาจารย์แพทย์กลุ่มหนึ่ง

รู้สึกว่าหิวและเหนื่อย พอทรุดลงนั่งได้ก็รีบตักอาหารเข้าปาก ข้าวคำแรกนั้นก็ได้เรื่องคือพอกลืนผ่านคอลงไปก็รู้สึกว่าติดปุ๊บที่ยอดอก เกิดความแน่นและเจ็บหน้าอกอย่างเฉียบพลัน เจ็บจนน้ำตาซึมหายใจไม่ออก มือเท้าอ่อนเปลี้ย หมดแรงเอาดื้อ ๆ ใจสั่นรัวหวิว ๆ เหมือนใจจะขาด ศีรษะหมุน คล้ายจะหน้ามืด ได้พยายามฝืนไม่แสดงอาการผิดปกติให้ผู้อื่นเห็น พิงหลังลงกับพนักเก้าอี้ หลับตา พยายามหายใจเข้าออกลึก ๆ ยาว ๆ และช้า ๆ อาการปวดแน่นหน้าอกนั้นรุนแรงกว่าทุกครั้ง เหมือนใครมาบิดอยู่ภายใน หรือเอาอะไรมาอัดเอาไว้ตรงยอดอก กินเวลาประมาณเกือบ ๑๐ นาที อาการเกร็งแน่นหน้าอกจึงได้คลาย

เผอิญผู้ร่วมโต๊ะอาหารท่านอื่น ๆ กำลังกินอาหารและคุยกันเพลิน จึงไม่มีใครสังเกตความผิดปกติของผู้เขียน

คราวนี้ไม่ถึงกับหมดสติ พยายามดื่มน้ำเข้าไปได้ครึ่งแก้ว แล้วก็ขอตัวเลี่ยงไปเอนหลังนอนในห้องของกองเลขานุการจัดประชุม เพลียหลับไปนานเกือบชั่วโมง จนเจ้าหน้าที่เขากลับจากอาหารเที่ยง จึงได้รู้ตัวตื่นขึ้นมา คราวนี้ผู้เขียนหลอกตนเองต่อไปไม่ได้แล้ว จะไปโทษว่าเป็นลมเพราะเหล้าอีกไม่ได้แล้ว เพราะ *อาการครั้งหลังนี้มันชัดเจนว่าเป็นอาการของ...โรคหัวใจ*

หัวใจซึ่งมีหน้าที่เหมือนปั๊มน้ำเพียงแต่ไม่ได้ปั๊มน้ำ หากปั๊มเลือดสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายให้คงชีวิตดำเนินอยู่ได้ ปั๊มอันนี้อยู่ในหน้าอกด้านซ้ายของผู้เขียน และขณะนี้ *มันได้กลายเป็นศัตรูอันดับหนึ่งที่กำลังจะเล่นงานชีวิตของผู้เขียนเสียแล้ว*

ศัตรูนี้ไม่ได้ซ่อนเร้นอยู่ห่างไกลที่ไหน แต่อยู่ตรงนี้แหละ เหมือนระเบิดเวลาที่วางอยู่ลึกลงไปสองนิ้วในอกของผู้เขียนซึ่งอัดแน่นด้วยไขมัน คราบบุหรี่ และสนิมเหล้า ซึ่งล้วนแต่ทำให้มันปั๊มได้อ่อนลง ช้าลง สะดุดบ่อยครั้งเข้า และกำลังจะหยุดเต้น

คนที่กำลังจะตายจากโรคหัวใจนั้น *เจ้าตัวจะทราบดี* ช่วงเสี้ยววินาทีแห่งความทรมานนั้นบางทีอาจเป็น ๒ วินาที ๑๐ วินาที หรือ ๓๐ วินาที แล้วหัวใจก็จะหยุดเต้น

เขาจะรู้ตัวดีและทราบดีว่าหัวใจของเขาได้หยุดเต้นไปแล้ว เพราะในเสี้ยววินาทีวิกฤตนั้น แม้หัวใจจะหยุดเต้นไปแล้ว แต่เขายังไม่ตาย หัวใจตาย แต่ส่วนอื่น ๆ ในร่างกายของเขายังไม่ตายในทันทีพร้อมหัวใจ สมองก็ยังไม่ตาย ยังคงออกคำสั่งผ่านใยประสาทไปยังแขน ขา ปอด กระเพาะ ลำไส้ อวัยวะอื่นทุกอย่างยังคงทำงานได้ต่อ

สมองเขาขณะนั้น จะคิดถึงอะไร เขาคงตกใจกลัวสุดขีด คงพยายามไขว่คว้าหน้าอกตน ถ้าทำได้คงอยากจะฉีกแหวกผนังหน้าอกของตนเพื่อไปบีบหัวใจ บีบให้มันกลับมาเต้นใหม่ สูบฉีดเลือดต่อไปใหม่ แต่จะมีประโยชน์อะไร เมื่อหัวใจได้หยุดเต้นแล้ว เพราะทั้งหมดของร่างกายเรานั้นขึ้นโดยตรงต่อหัวใจทั้งสิ้น หลังหัวใจหยุดเต้นแล้ว อีกเพียง ๒-๓ นาที ทุกส่วนในร่างกายซึ่งขาดเลือดไปเลี้ยงก็ต้องตายตามไปด้วย

คนที่เป็นโรคหัวใจ ครึ่งหนึ่งจะตายจากอาการโรคหัวใจครั้งแรก ส่วนมากตายก่อนจะถึงโรงพยาบาล แต่ไม่ใช่ว่าทุกคนที่เป็นโรคหัวใจเจ็บหน้าอกแล้วจะต้องตายทันที

ในบางคนอาจจะเป็นเรื่องเรื้อรัง เจ็บหน้าอกครั้งแล้วครั้งเล่า แล้วทุเลาลงแล้วก็เป็นอีก ถ้าโชคยังดี ยังไม่ตาย เขาก็เกิดความวิตกว่า หัวใจเขาเกิดความผิดปกติ เกิดพยาธิสภาพเสียหายซึ่งไม่มีวันที่สามารถกลับคืนสภาพเดิมได้อีกแล้ว

เขากลายเป็นคนป่วยโรคหัวใจ เป็นคนพิการ ออกกำลังไม่ได้ กระทบกระเทือนไม่ได้ เดินอกห่อ คอตก มือกุมแต่อกด้วยความกลัว ไม่รู้เมื่อไรมันจะหยุดเต้น เพราะเขาทราบตามสถิติว่าร้อยละ ๕๐ ของคนที่รอดตายจากอาการโรคหัวใจกำเริบในครั้งแรกนั้น มีโอกาสจะตายภายในอีก ๕ ปีข้างหน้าสูงกว่าคนอื่น ๆ ถึง ๕ เท่า

ทุก ๆ ปี *ในอเมริกาจะมีคนเกือบหนึ่งล้านคนตายเพราะโรคหัวใจ* อีก ๑.๕ ล้านคน รอดตายจากอาการกำเริบของโรคหลอดเลือดหัวใจ อีก ๒ ล้านคนเป็นผู้ป่วยที่ได้รับการวินิจฉัยแน่นอนแล้วว่าเป็นโรคหัวใจด้วยสาเหตุต่าง ๆ และอีกประมาณ ๗.๕ ล้านคนที่ไม่ทราบว่าตนเป็นโรคหัวใจหรือเป็นแต่ยังไม่แสดงอาการ

หนึ่งในสามของคนในประเทศอังกฤษ ตายจากโรคหัวใจ

ในประเทศไทยนั้น เมื่อพิจารณาดูสาเหตุสำคัญที่ทำให้คนไทยตาย พบว่าใน พ.ศ. ๒๔๙๐ โรคหัวใจเป็นอันดับ ๘

พ.ศ. ๒๕๐๐ เป็นอันดับ ๗

พ.ศ. ๒๕๑๐ เป็นอันดับ ๕

แต่พอ พ.ศ. ๒๕๑๔ ก็ขึ้นมาเป็นสาเหตุการตายของคนไทยเป็นอันดับ ๒ รองจากอุบัติเหตุ

กล่าวคือ *คนไทยทุกแสนคนจะตายเพราะอุบัติเหตุเสีย ๒๗.๓ คน และตายเพราะโรคหัวใจ ๒๐.๑ คน*

ทั้งนี้เพราะสุขภาพของคนในยุคคอมพิวเตอร์นี้ อยู่ในสภาพที่เสื่อมโทรมมาก คนสมัยนี้สูบบุหรี่มากเกินไป ดื่มสุรายาเมามากเกินไป อ้วนเกินไป ออกกำลังน้อยไป และกินอาหารผิด ๆ มากไป

ผู้เขียนเองเป็นหมอ รู้เรื่องตัวเลขต่าง ๆ ข้างต้นดี ถึงกระนั้นก็ยังไม่ยอมรับกับตนเอง (อย่างน้อยในตอนต้น ๆ) ว่าตนมีอาการของโรคหัวใจ และวิธีเลี่ยงการรับความจริงวิธีหนึ่งก็คือ การวิ่งหนีความจริงหรือปฏิเสธความจริง หลอกตัวเองว่าอาการต่าง ๆ นั้นไม่ใช่อาการของโรคหัวใจ เป็นลมเพราะหิวข้าวธรรมดา หรือหน้ามืดเพราะดื่มเหล้าดื่มเบียร์ ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดต่ำ ปฏิเสธความเจ็บป่วยของตนเอง

ทุกคืนเวลานอนตะแคง หูแนบกับหมอนได้ยินเสียงเต้นตึก ๆ ของหัวใจ ก็จะรีบพลิกตัวนอนหงายก่อนที่เจ้าความกลัวที่อยู่เร้นลึกลงไปจะทันเผยอตัวขึ้นมา และก็บอกตนเองว่า เรายังแข็งแรง เรายังหลับได้ กินอาหารได้ ขับรถได้ ทำงานได้ ไม่เห็นจะมีอะไรผิดปกติเลย

เจ้าความหวาดวิตกว่าตนจะเป็นโรคหัวใจนั้นถูกกดเสียจนจมหายไปจากความรู้สึกนึกคิดของข้าพเจ้า

แต่...วันแล้ววันเล่า ที่พอทำงานเครียดก็เริ่มแน่นหน้าอก พอรถติดจะไปไม่ทันบรรยายหรือประชุมก็รู้สึกใจสั่นหวิวเหมือนจะเป็นลม จนบางครั้งต้องจอดรถข้างทางชั่วครู่ จึงค่อยรู้สึกดีขึ้น จนอาการกำเริบครั้งสุดท้ายที่โรงพยาบาลรามาธิบดี จึงไม่อาจหลอกตัวเองต่อไปได้

เพราะความจริงมีอยู่ว่า ตอนนั้นผู้เขียนหนักถึง ๘๑ กิโลกรัม สูบบุหรี่แม้จะไม่จัดนัก ดื่มเหล้าและเบียร์นั้นแม้จะไม่จัดนักเช่นกัน แต่งานในหน้าที่และสังคม ทำให้มีเรื่องต้องให้ดื่มและสูบบุหรี่ไม่เว้นแต่ละคืน ทำงานหนักทั้งวัน ตั้งแต่เช้ากว่าจะเสร็จงานประจำ ได้กินอาหารค่ำก็สี่ทุ่มหรือสี่ทุ่มครึ่ง

งานแม้จะมากและหนักก็เป็นงานนั่งโต๊ะใช้ความคิด ไม่ได้ออกกำลังอะไรเลย นอกจากตีกอล์ฟเดือนละ ๑-๒ ครั้ง พุงยื่นออกมามาก จนตัดกางเกงใส่แทบไม่ทัน เพราะตัวเก่าที่เพิ่งตัดใหม่ใส่ไม่ได้อีกแล้ว ไขมันในเลือดค่อนข้างสูง ความดันโลหิตก็เริ่มสูง ชีพจรเต้นเร็วแม้ขณะนั่งทำงาน

ช่วงนั้นผู้เขียนมีงานมากจริง ๆ ทำงานแทบไม่มีเวลาพักผ่อน ความเครียดสูงขนาดผมร่วงเป็นหย่อม (Alopecia areata) ซึ่งทางจิตเวชศาสตร์ทราบดีว่าเป็นอาการของคนที่มีความตึงเครียดสูง

ผู้เขียนมีคุณสมบัติตรงตามข้อบ่งชี้ทุกประการของคนที่จะเป็นโรคหัวใจ จนท้ายที่สุดจึงได้รวบรวมความกล้าไปปรึกษากับแพทย์ผู้เชี่ยวชาญโรคหัวใจ ซึ่งแท้ที่จริงก็เป็นเพื่อนสนิทกัน

เขาก็ดีแสนดีรีบกุลีกุจอตรวจให้อย่างละเอียดด้วยเครื่องไม้เครื่องมือที่ทันสมัย ตั้งแต่คลื่นหัวใจธรรมดา (EKG) อุลตร้าโซโนกราฟฟี่ (Ultrasonography) การส่งคลื่นเสียงไปที่หัวใจ แล้วคลื่นนั้นจะสะท้อนออกมาในจอภาพ แสดงถึงความปกติหรือผิดปกติของหัวใจ ตลอดจนตรวจคลื่นหัวใจขณะออกกำลัง (Stress exercise test) โดยมีสายไฟติดบริเวณต่าง ๆ ของหัวใจที่หน้าอก

ส่งไปเข้าจอเหมือนโทรทัศน์ที่แสดงภาพคลื่นวิทยุการเต้นของหัวใจทั้งชีพจร และความดันเลือด แล้วให้ผู้เขียนวิ่งเหยาะ ๆ บนสายพานที่เคลื่อนที่ด้วยมอเตอร์ทั้ง ๆ ที่มีสายไฟติดหน้าอกรุงรัง แล้วเขาจะค่อย ๆ เพิ่มความเร็วของสายพานขึ้นเรื่อย ๆ หมายความว่าผู้เขียนก็ต้องวิ่งเร็วขึ้นตาม ไม่งั้นก็จะสะดุดหกล้ม กว่าจะตรวจเสร็จ เล่นเอาคนถูกตรวจเหงื่อโชกด้วยความเหนื่อย ผลปรากฏว่า *การเต้นของหัวใจผิดปกติ จังหวะไม่สม่ำเสมอ เป็นโรคหัวใจ*

เพื่อนที่เป็นแพทย์ก็ได้เขียนใบสั่งยาให้ ๑ ใบ และแนะนำด้วยความหวังดีว่า ต้องพักผ่อนให้มาก ทำงานให้น้อย อย่าออกกำลังกายให้หักโหม อย่าให้เครียดหรือกระทบกระเทือน แล้วกินยาโรคหัวใจที่ส่งให้สองสามขนาน ถ้ายาหมดไปหาเขาอีกครั้ง

ผู้เขียนเดินคอตกออกมาจากหน่วยโรคหัวใจ ใจหนึ่งก็บอกว่าไม่จริง เป็นไปไม่ได้ อีกใจหนึ่งก็ท้อแท้และเศร้าหมองต่อความจริงว่าเราเป็นผู้ป่วยด้วยโรคหัวใจ

หลังจากกลับจากหาหมอแล้ว คืนนั้นนอนไม่หลับ พลิกกระสับกระส่ายทั้งคืน คิดคำนึงไปต่าง ๆ ใจหนึ่งก็อยากจะรับว่าเรานั้นเป็นผู้ป่วยแล้ว ต้องทำตามคำแนะนำของแพทย์ ต้องระมัดระวังตนเยี่ยงผู้ป่วยโรคหัวใจทั้งหลาย

ส่วนอีกใจหนึ่งก็ไม่ยอมรับ ผู้เขียนเพิ่งเริ่มต้นอายุ ๔๐ แล้วคนอายุขนาดนี้กำลังเป็นจุดสุดยอดของความสามารถ ถ้าไม่ทำงานอย่างเต็มที่ในวัยนี้จะไปทำเมื่อไร และถ้ากินยาก็หมายความว่าเราจะต้องกินไปอีกนานเท่าไรก็ไม่ทราบ

ก่อนสว่างจำได้ว่า ได้ตัดสินใจไม่ยอมรับสภาพผู้ป่วยของตนเอง บอกตนเองว่า *เราจะต้องต่อสู้เอาชนะหัวใจของเราเองให้ได้* ทั้ง ๆ ที่ยังไม่รู้ว่า จะทำอย่างไรจึงจะเอาชนะหัวใจตนเองได้ รู้แต่ว่าจะไม่ยอมแพ้ แต่จะสู้อย่างไร.....

ท่านผู้อ่านอยากทราบว่า ผู้เขียนเอาชนะหัวใจตนเองได้อย่างไร อะไรเป็นแรงดลใจที่ทำให้วิถีชีวิตของผู้เขียนเปลี่ยนไป ก็คงต้องอ่านตอนต่อไป

แรงดลใจ

บทความในนิตยสารฉบับนี้
กลายเป็นแรงดลใจสำคัญที่สุด
ที่เปลี่ยนวิถีชีวิตผู้เขียน
ไปเกือบสิ้นเชิง



เวลานั้นอยู่ในราวปลายปี พ.ศ. ๒๕๒๔ เผอิญผู้เขียนต้องเดินทางไปประชุมทางการแพทย์ที่อังกฤษ และเลยไปบรรยายเรื่องจิตบำบัดกลุ่มที่มหาวิทยาลัยเอดินเบอเร่อ ที่สก๊อตแลนด์ โรงเรียนเก่าของผู้เขียน ซึ่งเป็นการกระทำที่ค้านกับคำแนะนำของอุรแพทย์ที่เตือนผู้เขียนให้พักผ่อนให้มาก ทำงานให้น้อย หลีกเลี่ยงเรื่องตึงเครียดทางด้านอารมณ์และจิตใจ แถมไม่ยอมกินยาที่หมอสั่ง สมกับที่เคยมีผู้กล่าวว่า *คนไข้ที่ดื้อที่สุดคือคนไข้ที่เป็นหมอ*

แม้จะขัดคำสั่งหมอที่รักษาดูแลเพราะความดื้อ แม้จะไม่ยอมรับสภาพเจ็บป่วยเรื่องหัวใจของตนเอง แม้ว่าได้ตัดสินใจจะต้องต่อสู้เอาชนะหัวใจพิการของตนเองให้ได้ (ทั้ง ๆ ที่ยังไม่ทราบว่าจะทำอย่างไร) แต่ความรักตัวกลัวตายก็ยังมีอยู่บ้างตามวิสัยของคนที่ยังมีภาระและห่วงอีกหลายอย่าง ถึงแม้จะไม่ปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด แต่ก็ได้พยายามทำทุกอย่างช้าลง ไม่พยายามเร่งรัดรีบรุดแข่งกับเข็มนาฬิกาตลอดเวลาเหมือนแต่ก่อน

จนการประชุมและการบรรยายที่โรงเรียนแพทย์เก่าที่เคยสั่งสอนประสิทธิ์ประสาทวิชาให้ผ่านไปอย่างราบรื่น ขากลับระหว่างเดินทางในเครื่องบิน พอเสร็จภารกิจ จิตใจก็กลับมาพะวงถึงหัวใจของตนเอง

หัวใจซึ่งอยู่ลึกลงไปในอกของตนเอง ก้มหน้าลงไปมองแม้จะมองไม่เห็น แต่ก็รู้ว่ามันอยู่ลึกลงไปจากผนังอกเพียง ๒-๓ นิ้วเท่านั้น และยังคงเต้นไม่เป็นจังหวะตลอดเวลา เพราะมีเสียงสามของ

จังหวะการเต้นของหัวใจ (คนปกติจะได้ยินเพียงเสียงเต้นเสียงหนึ่งและเสียงสองของหัวใจเท่านั้น การมีเสียงสามจึงเป็นอาการแสดงถึงความผิดปกติของหัวใจ โดยเฉพาะถ้าพบในคนตั้งแต่วัยกลางคนขึ้นไป)

หัวใจของเราเองแท้ ๆ บัดนี้ได้กลับกลายเป็นศัตรูร้ายหมายเลขหนึ่งของเราไปเสียแล้ว ที่พร้อมจะเล่นงานเอาชีวิตผู้เขียนเมื่อไรก็ได้ คิดคำนึงไปแล้วก็ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ

พอดีเครื่องบินแวะพักส่งผู้โดยสารและเติมน้ำมันที่ฮ่องกง และเปิดโอกาสให้ผู้โดยสารลงไปยืดเส้นยืดสายหรือช็อปปิ้งในอาคารสนามบินของฮ่องกงได้ประมาณ ๔๕ นาที

ผู้เขียนเดินเตร่ดูคนดูสินค้าปลอดภาษีมากมาย ในทรานสิทเล้าจ์อันใหญ่โตกว้างขวางและทันสมัยของฮ่องกงโดยไม่คิดอยากจะซื้ออะไร จนมาถึงร้านขายหนังสือ เลยแวะเข้าไปตามประสาคนรักหนังสือและติดหนังสือ หวังจะซื้อติดมือสำหรับอ่านฆ่าเวลาบนเครื่องบินในระยะทางสุดท้ายจากฮ่องกงถึงกรุงเทพฯ เดินหยิบเล่มนี้พลิกเล่มโน้นไปเรื่อย ๆ เหลือบตาไปเห็นนิตยสารเล่มหนึ่งชื่อแปลกตาว่า ''Asian Runner'' (นักวิ่งในเอเชีย) ซึ่งผู้เขียนไม่รู้จักมาก่อนเลย

ผู้เขียนเกิดความสนใจระคนแปลกใจขึ้นมาว่า ทำไมเดี๋ยวนี้ในเอเชียนี่มีคนสนใจในการวิ่งมากขนาดมีการทำนิตยสารขายอย่างเป็นล่ำเป็นสันขนาดนี้แล้วหรือ ความอยากรู้อยากเห็นทำให้ซื้อติดมือมา ๑ ฉบับ โดยมิได้คาดคิดมาก่อนว่า *บทความเรื่องหนึ่งในนิตยสารฉบับนี้จะกลายเป็นแรงดลใจสำคัญที่สุดที่สามารถเปลี่ยนวิถีชีวิตของผู้เขียนไปเกือบสิ้นเชิง* โดยเฉพาะได้ช่วยตอบคำถามที่ผู้เขียนต้องครุ่นคิดหาคำตอบอยู่นานถึงวิธีที่จะต่อสู้เอาชนะหัวใจพิการของตน

บทความในนิตยสาร ''Asian Runner'' ฉบับสิงหาคม ๑๙๘๑ ที่มีอิทธิพลต่อชีวิตของผู้เขียนอย่างสำคัญนี้ ชื่อเรื่องว่า ''Run for Your Life'' (วิ่งเพื่อชีวิต) ซึ่งผู้เขียนจะขอถ่ายทอดให้ท่านผู้อ่านฟัง เพื่อว่าอาจเป็นแรงดลใจสำหรับท่านในการที่จะเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตของท่าน (Life Style) เพื่อชีวิตใหม่ที่ดีกว่า

"…..ในขณะที่นักวิ่งมาราธอนจำนวนมาก วิ่งเพื่อชื่อเสียง เกียรติยศ หรือความพอใจส่วนตัว หรือแม้แต่วิ่งเพื่อความสนุกหรือความมัน แต่สำหรับจอห์น สติวเวล เขาวิ่งเพื่อชีวิตของเขาเอง

จอห์นเป็นชาวออสเตรเลีย สมัยนั้นเขาทำงานเป็นวิศวกรเครื่องบินของสายการบิน East African Airways ซึ่งมีสำนักงานอยู่ที่ ไนโรบี ประเทศเคนยา ในปี ค.ศ. ๑๙๗๐ วัย ๓๓ ปี ตอนนั้นจอห์นมีน้ำหนักตัวถึง ๑๐๕ กิโลกรัม จอห์นมองตนเองย้อนหลังว่า "*ตอนนั้นผมเป็นตัวอย่างชนิดคลาสสิกของคนเป็นโรคหัวใจ คือ หนุ่ม แต่อ้วน และเส้นเลือดโคโรนารี่ที่หัวใจกำลังจะตีบตัน*"

พวกนักบินนั้นตามกฎจะต้องได้รับการตรวจสุขภาพปีละหนึ่งครั้ง ปีก่อน ๆ ที่ผ่านมาจอห์นไม่เคยมีปัญหาอะไรเลย จนกระทั่งถึงการตรวจสุขภาพประจำปี ๑๙๗๐ ไม่กี่สัปดาห์ก่อนวัน

กำหนดแต่งงานของจอห์นกับเจ้าสาวแสนสวยชาวอังกฤษของเขา จอห์นเกือบช็อค เมื่อหมอพบพยาธิสภาพที่ค่อนข้างรุนแรงที่หัวใจของเขา เนื่องจากกล้ามเนื้อหัวใจอักเสบจากเชื้อไวรัส (Viral Myocarditis) ผลก็คือ สายการบินที่เขาทำงานอยู่สั่งพักงานเขาห้ามบินเป็นเวลา ๑๒ เดือน

จอห์นบอกว่า *"ผมไม่เชื่อที่หมอบอก เพราะผมไม่เคยมีอาการผิดปกติอะไรมาก่อนเลย อย่างไรก็ตามมันก็เริ่มทำให้ผมรู้สึกกังวลและไม่สบายใจ"*

ริต้า คู่หมั้นชาวอังกฤษของเขา แม้จะทราบถึงภาวะหัวใจพิการของจอห์นก็ไม่กลัวที่จะต้องเป็นหม้ายทั้งที่ยังสาว ทั้งสองจึงแต่งงานกันตามกำหนดเดิมที่บ้านของฝ่ายเจ้าสาวที่เมืองน็อตติ้งแฮม ประเทศอังกฤษ ก่อนที่จะกลับมาครองเรือนกันที่ ไนโรบี ประเทศเคนยา ในอาฟริกาต่อไป

ก่อนหน้านั้น จอห์นเคยเล่นสคว๊อชเป็นประจำ แต่พอทราบว่า *หัวใจพิการ* เขาก็เลิกเล่นกีฬาทุกชนิดทันที เพราะเกรงจะกระทบกระเทือนต่อหัวใจ

เผอิญในเวลานั้น ดาราสคว๊อชของอังกฤษ วัย ๔๐ ปี ชื่อ โจนาห์ บาร์ริงตัน ได้เดินทางไปฝึกซ้อมให้คุ้นกับระดับความกดอากาศในที่สูงอยู่ที่เคนยา เพื่อเตรียมตัวแข่งชิงชนะเลิศสคว๊อชของของโลก เลยมีโอกาสพบกับจอห์นที่นั่น

โจนาห์ได้พยายามอธิบายและชักชวนให้จอห์นกลับมาออกกำลังเล่นกีฬาสม่ำเสมออีกครั้งว่าอาจจะช่วยให้หัวใจของจอห์นดีขึ้นได้ โจนาห์พยายามให้กำลังใจและสนับสนุนช่วยเหลือจอห์นทุกอย่าง แม้แต่การวิ่งเป็นเพื่อนทุกวัน ทำให้จอห์นสามารถเรียกความเชื่อมั่นในตนเองกลับมา และจากการที่โจนาห์วิ่งออกกำลังเป็นเพื่อนจอห์นบนภูเขาสูงในประเทศเคนยา นี่แหละ ที่เป็นการแนะนำให้ *จอห์นเริ่มเกิดความรักในการวิ่งระยะไกล อันเป็นความรักที่พิสูจน์ให้จอห์นเห็นตอนหลังว่าสามารถช่วยชีวิตของเขาไว้ได้ด้วย*

จอห์นเริ่มวิ่งออกกำลังกายสม่ำเสมอทุกวัน จน ๑๒ เดือนผ่านไป ครบกำหนดถูกพักงาน ปรากฏว่าการวิ่งได้ผล เพราะเมื่อแพทย์ตรวจคลื่นหัวใจของเขาอีกครั้ง ปรากฏว่าไม่พบร่องรอยของเชื้อไวรัสอีก เขาจึงได้รับอนุญาตให้กลับไปทำงานการบินได้อีก

แต่ข่าวร้ายก็มาถึงอีกไม่นาน เพราะองค์การบินพลเรือนระหว่างประเทศ (Civil Aviation Authority) ที่ลอนดอน ได้ส่งจดหมายถึงเขาว่า ผลการตรวจหัวใจครั้งหลังของเขาพบความพิการขึ้นมาอีก และเรียกตัวเขาไปที่โรงพยาบาลมิดเดิ้ลเซกซ์ อันเป็นโรงพยาบาลมีชื่อในอังกฤษ เพื่อรับการตรวจให้ละเอียดอีกครั้งหนึ่ง คราวนี้แพทย์พบว่า *เส้นเลือดที่ไปเลี้ยงหัวใจที่เรียกว่า โคโรนารี่ด้านขวานั้นตีบตันไปถึงร้อยละ ๗๐*

เขาถูกสายการบินสั่งพักบินทันทีอีกครั้งหนึ่ง จอห์นแทบคลั่งเมื่อทราบข่าว ซ้ำร้ายหมอยังห้ามเขาวิ่งอย่างเด็ดขาด โดยเตือนว่าหากขืนวิ่งต่อไปก็เหมือนจงใจจะฆ่าตัวตาย

แต่ถึงตอนนี้ จอห์นรักการวิ่งมากกว่าเสียแล้ว *เขายังเชื่อต่อไปอีกว่า หากเขาควบคุมการวิ่งของเขาให้ดีแล้ว นอกจากจะไม่ฆ่าเขา ยังจะช่วยหัวใจของเขาให้ดีขึ้นด้วย* เขาจึงไม่สนใจคำเตือนของหมอ ว่าหัวใจด้านขวาของเขาเหลือเลือดไปเลี้ยงเพียงร้อยละ ๓๐ เท่านั้น

จอห์นเริ่มเตรียมวางโปรแกรมวิ่งออกกำลังบริหารหัวใจตนเองอย่างจริงจัง โดยค่อย ๆ เริ่มจากน้อย ๆ ก่อน คือจากตอนแรกวิ่ง ๑ ไมล์ ค่อย ๆ เพิ่มระยะขึ้นช้า ๆ ตามกำลังเป็น ๒ ไมล์ ๓ ไมล์ และมากกว่าครั้งละ ๑๐ ไมล์ในตอนหลัง โดยมีเป้าหมายสุดท้ายที่มาราธอนคือ ๒๖.๒ ไมล์

แน่นอนว่า ทุกครั้งที่จอห์นวิ่ง เขาก็อดวิตกกังวลถึงสภาพความพิการของหัวใจเขาไม่ได้ บ่อยครั้งที่มันรบกวนสมาธิของเขา ทำให้เกิดกลัวขึ้นมาว่า เขาอาจหัวใจวายตายกลางทางที่ไหนเมื่อไหร่ก็ได้ เขาจึงพยายามผลักความกลัวนี้ออกไป เพราะทราบว่า *ความวิตกกังวลหรือหวาดกลัวนี้ นอกจากจะไม่เป็นคุณต่อเขาแล้ว รังแต่จะยิ่งทำให้อาการเขาทรุดหนักลง*

หลังจากนั้นไม่นาน จอห์นมีโอกาสไปพักผ่อนที่ลอสแองเจลีส อเมริกา ก็เลยไปปรึกษานายแพทย์ อัลเบอร์ต แคททิน ผู้เชี่ยวชาญโรคหัวใจอันมีชื่อเสียง ที่สถาบันสุขภาพนักกีฬาแห่งชาติของอเมริกา (National Athletic Health Institute) หมอแคททินก็ได้เตือนเขาว่า การวิ่งมาราธอนอาจเป็นอันตรายต่อหัวใจของเขา โดยกล่าวว่า "อันตรายมากทีเดียวสำหรับคุณที่จะวิ่งหนักและไกลขนาดนั้น โดยที่กล้ามเนื้อหัวใจจะต้องขาดเลือดไปเลี้ยงจำนวนมาก ความผิดปกตินี้อาจมีผลอันตรายถึงชีวิตทีเดียว"

หมอแคททินแนะนำว่า หากจอห์นยังอยากวิ่งต่อไปจริง ๆ ก็ต้องได้รับการผ่าตัดหัวใจเพื่อต่อเส้นเลือดไปเลี้ยงหัวใจใหม่ให้มีขนาดใหญ่พอ หรือมิฉะนั้นก็ต้องหยุดวิ่งโดยเด็ดขาด

ถึงตอนนั้น จอห์นติดและหลงใหลการวิ่งจนถอนตัวไม่ขึ้นเสียแล้ว เพราะการวิ่งทำให้น้ำหนักตัวของเขาจากเดิมอ้วนพุงพลุ้ยถึง ๑๐๕ กิโลกรัมในปี ๑๙๗๐ ลดเหลือเพียง ๖๔ กิโลกรัมเท่านั้น เขากลายเป็นคนหุ่นสเลนเด้อ สูงโปร่ง เพรียวลม จนแทบจำเค้าเดิมไม่ได้ เขาไม่ยอมเชื่อหมอ ไม่ยอมแพ้แก่โรคหัวใจของตน ตัดสินใจเด็ดเดี่ยว จะต้องเอาชนะหัวใจตนเองให้ได้ ด้วยการออกกำลังบริหารหัวใจให้แข็งแรงขึ้นทุกวันด้วยการวิ่ง

แต่บริษัทการบินที่จอห์นทำงานอยู่ในฐานะวิศวกรประจำเครื่องบิน ซึ่งต้องบินกับเครื่องและผู้โดยสารเป็นประจำไม่ค่อยสบายใจกับสภาพหัวใจของเขา จึงขอให้เขาเข้ารับการตรวจซ้ำอีกครั้งที่โรงพยาบาลทหารของบาห์เรน จอห์นได้รับการตรวจอย่างละเอียดอีกครั้ง แพทย์ผู้ตรวจได้กล่าวกับผู้สื่อข่าวของนิตยสาร "Asian Runner" (โดยจอห์น อนุญาต) ว่า *"เราพบความผิดปกติอย่างมากในคลื่นหัวใจของจอห์น จึงได้ทำการตรวจพิสูจน์ต่อไปด้วย* Thalium Scan *และ* Coronary Angiography (ฉีดสีเข้าไปในเส้นเลือดโคโรนารี่ที่ไปเลี้ยงหัวใจ แล้วถ่ายภาพเอกซเรย์ดูขนาดของหลอดเลือด)

พบว่าเลือดที่ไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจนั้นน้อยกว่าที่ควรมาก และเส้นเลือดที่ไปเลี้ยงหัวใจเส้นหนึ่งมีขนาดหลอดเลือดตีบตันลงไปถึงร้อยละ ๗๐"

แพทย์ผู้เชี่ยวชาญโรคหัวใจกล่าวต่อไปว่า เมื่อจอห์นเองไม่รู้สึกถึงอาการผิดปกติอะไรของหัวใจ ก็น่าที่จอห์นจะวิ่งต่อไปได้ เพื่อเป็นการออกกำลังกายและฟื้นฟูสมรรถภาพของหัวใจ แต่ต้องไม่วิ่งหนักหรือระยะไกลขนาดมาราธอน

จอห์นนั้นดื้อต่อคำแนะนำของหมอเสียแล้ว เขายังคงซ้อมวิ่งเพื่อแข่งมาราธอนต่อไปตามความตั้งใจเดิมไม่เปลี่ยนแปลง และในปี ๑๙๘๐ เขาเข้าเส้นชัยเป็นอันดับหก ในการแข่งขันบาห์เรนมาราธอน ด้วยสถิติเวลา ๓ ชั่วโมง ๑๘ นาที ซึ่งต้องนับว่าเป็นเวลาที่ดีมากสำหรับคนวัย ๔๓ ปี โดยไม่ต้องคิดถึงสภาพหัวใจพิการของเขา

เขาซ้อมวิ่งสม่ำเสมอทุกวัน ไม่ว่าเครื่องบินที่เขาทำงานจะไปจอดที่เมืองใด ประเทศใด จอห์นจะเปลี่ยนเป็นชุดวิ่ง ใส่รองเท้าเสร็จก็จะวิ่งไปตามสวนหรือถนนสาธารณะในนครบอมเบย์ ลอนดอน กรุงเทพฯ เฉลี่ยแล้วเขาจะวิ่งเป็นระยะทางประมาณ ๙๐ ไมล์ต่อสัปดาห์

สองเดือนก่อน สิ่งมหัศจรรย์ก็ได้เกิดขึ้น เมื่อจอห์นกลับไปตรวจกับคุณหมออัลเบอร์ต แคททิน ที่อเมริกาอีกครั้งหนึ่ง หลังจากการตรวจอย่างละเอียดแล้ว หมอแคททินได้เขียนไว้ในรายงานของเขาว่า

"การออกกำลังอย่างแข็งขัน การควบคุมอาหารอย่างเคร่งครัด และการเปลี่ยนวิถีชีวิตที่ถูกต้องตามสุขลักษณะของคุณ ทำให้เกิดผลดีอย่างไม่น่าเชื่อ เลือดที่มาเลี้ยงหัวใจคุณที่เดิมเคยตีบตันไปเส้นหนึ่งนั้น บัดนี้ได้ไหลผ่านไปทางเส้นเลือดใหม่อีกอันหนึ่ง ซึ่งได้ขยายตัวจนหลอดเลือดใหญ่ขึ้นเพื่อทดแทนเส้นเก่าที่อุดตัน ขอบคุณต่อการวิ่งออกกำลังฟื้นฟูสมรรถภาพหัวใจ ที่เป็นครั้งแรกในชีวิตแพทย์ของผมที่ได้เห็นผลดีของการวิ่งอย่างนี้"

จอห์นฉลองข่าวดีด้วยการวิ่งเข้าเส้นชัยเป็นอันดับ ๕ ในการแข่งขันบาห์เรนมาราธอน (๑๙๘๑) ด้วยเวลาต่ำกว่าสามชั่วโมง (๒ ชั่วโมง ๕๙ นาที) เร็วกว่าสถิติของเขาเองเมื่อ ๒ ปีก่อนกว่าหนึ่งชั่วโมงเต็ม ๆ และติดตามด้วยการวิ่งเข้าเส้นชัยเป็นอันดับ ๔ ในการแข่งขันฮ่องกงมาราธอน

จอห์นกล่าวว่า "ถ้าผมไม่วิ่ง ป่านนี้คงเป็นศพไปนานแล้ว"

เขาอ้างถึงแพทย์ผู้เชี่ยวชาญทางโรคหัวใจคนหนึ่งของโลกที่เมื่อเร็ว ๆ นี้กล่าวว่า *"ใครก็ตามที่สามารถวิ่งมาราธอนได้ จะปลอดจากโรคหัวใจอย่างน้อย ๕ ปี"*

"ผมแนะนำให้ทุกคนวิ่ง ขอแต่เพียงว่าก่อนจะเริ่มวิ่ง ไปหาแพทย์ตรวจเสียก่อน...การวิ่งอาจช่วยชีวิตคุณ เหมือนกับที่ได้ช่วยชีวิตผมมาแล้ว" จอห์นสรุปในที่สุด

ปัจจุบันนี้ จอห์น สคิวเวส อายุ ๔๔ ปีแล้ว เขามองอนาคตข้างหน้าเขาด้วยสายตาที่แจ่มใสและเบิกบานกว่าเดิมมากว่า "โอกาสที่ผมจะอยู่รอดต่อไปนั้นสูงมากล่ะทีนี้ แม้ว่าบางครั้งผมจะกังวลใจบ้างเมื่อได้ข่าวใครตายก่อนเวลาอันควร อย่างกรณีของปีเตอร์ เซลเลอร์ (ดาราภาพยนตร์ตลกชาวอังกฤษ) เป็นต้น

"ผมจะวิ่งต่อไปอีกเรื่อย ๆ ผมจะเข้าแข่งฮอนโนลูลู มาราธอนคราวหน้า และในวันเกิดครบรอบ ๕๐ ปี ผมกะจะวิ่งสัก ๕๐ ไมล์เท่าอายุ"

ทำไมจึงต้องวิ่ง

การวิ่งเหยาะ เพื่อ
ออกกำลังกาย เป็นการวิ่งช้า ๆ
ด้วยความเร็วสม่ำเสมอ
เป็นความเร็วที่เราเองควบคุมได้



ประเทศไทยมีคนสนใจ *ดูกีฬา* มาก แต่มีคน *เล่นกีฬา* น้อยอย่างน่าใจหาย

เพราะเรามองกีฬาเป็นการแข่งขัน เป็นเรื่องของนักกีฬา ไม่ใช่ของคนธรรมดา ๆ อย่างเรา

ผู้เขียนอยากจะ *เปลี่ยน* ทัศนคติอันนี้ของคนไทยจากที่ว่า : -

กีฬาเป็นการแข่งขันชิงชัยเอาแพ้เอาชนะ เป็นเรื่องเฉพาะของพวกนักกีฬา

เป็น

กีฬาเป็นการออกกำลังรักษาสุขภาพพลานามัย และเป็นเรื่องของทุก ๆ คน ทุกเพศทุกวัย

ที่แล้ว ๆ มาเราส่งเสริมแต่นักกีฬาที่เก่งอยู่แล้วให้เก่งยิ่งขึ้นเพื่อชัยชนะในการแข่งขันในขณะเดียวกันเราก็ส่งเสริมประชาชนให้สนใจดู *กีฬามากขึ้น*

ผู้เขียนอยากให้ผู้ที่เกี่ยวข้อง นอกจากจะส่งเสริมนักกีฬาเพื่อการแข่งขันแล้ว ช่วยมุ่งสร้างทัศนคติให้ประชาชนทั่วไปมาสนใจ *เล่นกีฬา* กันมาก ๆ ไม่ใช่เล่นเพื่อการแข่งขันเอาแพ้เอาชนะ แต่เล่นกีฬาเพื่อเป็นการออกกำลังให้มีสุขภาพพลานามัยดีขึ้น

ยามแดดร่มลมตกในตอนบ่าย ๆ ควรมีการเล่นกีฬา หาพลังใส่ตัว แทนที่เลิกงานแล้วจะนั่งล้อมวงกินเหล้าตามบ้าน หรือร้านอาหารร้านเหล้าจนเต็มไปหมด ที่มั่งมีก็เข้าไปในเหลาในภัตตาคาร

บาร์ หรือไนท์คลับหรู ๆ ที่เบี้ยน้อยหอยน้อยหน่อยก็ตามร้านค้าริมถนน หรือปูเสื่อแบกะดินดื่มกินกันอย่างอร่อยปากเอร็ดลิ้น ทั้งบุหรี่ ทั้งเหล้า ทั้งเบียร์ และกับแกล้ม ร้อยสีพันอย่างที่จะสรรมาบรรจุลงในกระเพาะ เชื่อกันว่าเป็นการหาความสุขเกษมสำราญอย่างสุดยอดให้ตนเอง

ผู้เขียนว่าเป็นการ หาโรค หาเวรให้ตนเองมากกว่า

เพราะนอกจากจะเสียเวลา เสียเงินทอง เสียความสัมพันธ์ที่ดีกับลูกเมียครอบครัวที่รออยู่ที่บ้านแล้ว ยังเป็นที่มาของโรคภัยไข้เจ็บสารพัดที่เป็นผลของการหาความสุขเกษมสำราญแบบนี้ จนผู้เขียนอยากจะเรียกว่า "*โรคจากความสุขเกษมสำราญ*" ซึ่งได้แก่ โรคตับแข็ง พิษสุราเรื้อรัง ไขมันในเลือดสูง หลอดเลือดเปราะและตีบตัน โรคหัวใจ โรคอ้วน โรคเก๊าท์ หลอดลมอักเสบจากบุหรี่ มะเร็งปอด ฯลฯ นี่ยังไม่นับโรคแทรกซ้อนทางอ้อม เช่น เมาแล้วทะเลาะตีกันบาดเจ็บ ขับรถเกิดอุบัติเหตุ ฯลฯ

ประเทศไทยของเราเป็นประเทศที่ด้อยพัฒนา ประชาชนส่วนใหญ่ยังยากจนอยู่ ลำพัง "*โรคที่เกิดจากความจน*" ก็มากมายมหาศาลอยู่แล้ว ต้องมาแถมด้วย "*โรคที่เกิดจากความสุขเกษมสำราญ*" นี้อีก จึงไม่น่าสงสัยเลยว่าทำไมคนไทยจึงมีสุขภาพไม่แข็งแรง ส่วนใหญ่อ่อนแอ ขี้โรค ต้องกินยามากขนาดต้องเสียเงินซื้อยาจากต่างประเทศถึงปีละหมื่นล้านบาท และงบประมาณกระทรวงสาธารณสุขไม่ว่าจะได้รับเพิ่มเท่าไรก็ดูเหมือนจะไม่รู้จักพอสักที โรงพยาบาลทุกแห่งมีผู้ป่วยล้นโรงพยาบาล หมอ พยาบาล และบุคลากรต่าง ๆ ทางแพทย์ ผลิตเท่าไรก็ไม่เคยทันกับความต้องการ

ก็จะทันได้อย่างไร ในเมื่อหมอนั้นแก้ได้ตรงปลายเหตุเท่านั้น

ผู้เขียนฝันเหลือเกินที่อยากจะเห็นว่า ทุกเย็นพอแดดร่มลมตก คนไทยทั้งหญิงชายทุกวัยต่างใส่รองเท้าผ้าใบออกวิ่งบริหารร่างกายให้สลอนไปทั่วทุกหนทุกแห่ง แทนการนั่งล้อมวงรอบขวดเหล้ากับกับแกล้มตามร้านเหล้า และทุกเช้าวันเสาร์และอาทิตย์ตามชุมชนต่าง ๆ จัดให้มีการแข่งขันวิ่งเพื่อความสนุกสนาน ที่สมาชิกทั้งครอบครัวตั้งแต่รุ่นปู่ย่าตายายพ่อแม่ จนกระทั่งถึงรุ่นลูกรุ่นหลานสามารถเข้าแข่งวิ่งเพื่อความสามัคคี และบริหารร่างกายไปในตัว

หากทำได้อย่างนี้ ร่างกายของเราก็จะแข็งแรง และเมื่อกายสมบูรณ์ จิตใจก็สมบูรณ์ด้วย และเมื่อคนในชาติสมบูรณ์แข็งแรงทั้งกายและจิต ประเทศชาติก็เข้มแข็งตามไปด้วย

เคยมีผู้โต้แย้งผู้เขียนว่า คนไทยไม่ได้สนใจ *ดูกีฬา* อย่างเดียว ที่สนใจ *เล่นกีฬา* ด้วยก็มากมาย ไม่เชื่อลองไปดูตามสนามกอล์ฟ สนามเทนนิส ดูซิ มีคนเล่นเต็มขนัดไปหมด ซึ่งก็เป็นความจริง แต่มีคนเล่นมากเฉพาะวันหยุด หรือตอนเลิกงานเย็นเท่านั้น เวลากลางวันตั้งแต่จันทร์ถึงศุกร์ สนามทุกแห่งว่างแทบหาคนเล่นไม่ได้ แต่ไปเบียดเสียดแย่งกันเล่นกันหลังเลิกงานตอนเย็น

อีกประการหนึ่ง สนามกอล์ฟหรือสนามเทนนิสนั้น จะมีมากก็แต่ในกรุงเทพฯเท่านั้น และนับไปนับมาคนเล่นก็เพียงหยิบมือเดียวเท่านั้น ค่าสนามก็แพง ค่าอุปกรณ์ ค่าลูก ล้วนแต่แพงระยับ ประชาชนธรรมดาที่รายได้ชักหน้าไม่ถึงหลังอยู่แล้ว ใครจะบังอาจเผยอหน้าไปเล่น

โดยเฉพาะตามหลักวิชาเวชศาสตร์การกีฬาแล้ว แพทย์ไม่ถือว่ากีฬาอย่างเทนนิส หรือแบดมินตัน เป็นกีฬาที่เหมาะสำหรับบริหารร่างกายหรือหัวใจเลย ตรงกันข้าม เรามักจะได้ข่าวเพื่อนหรือคนรู้จักที่เล่นกอล์ฟ หัวใจวาย บางครั้งคาสนามกอล์ฟเลย หรือคนที่เล่นเทนนิสประจำถูกโรคหัวใจเล่นงานทั้ง ๆ ที่เล่นเทนนิสเป็นประจำ เป็นการออกกำลังกายสม่ำเสมอน่าจะมีภูมิคุ้มกันโรคหัวใจได้

แต่ความจริงเปล่าเลย เพราะกีฬาอย่าง เทนนิส แบดมินตัน หรือสคว๊อชนั้น เป็นการออกกำลังบริหารหัวใจแบบ *"เปิด ๆ - ปิด ๆ"* คือ ขณะยืนรอลูกเสิร์ฟนั้น หัวใจอยู่ในภาวะพักเป็นปกติ พอคู่ต่อสู้เสิร์ฟลูกข้ามมาอย่างแรงเราก็ต้องถลันวิ่งไปอย่างเร็วที่สุดเพื่อไปรับลูก จากภาวะพักเป็นภาวะที่หัวใจต้องทำงานอย่างหนักทันทีทันใด พอรับลูกข้ามไปได้ เราก็หยุดพักอีก พอคู่ต่อสู้รับลูกและโยกไปด้านใดด้านหนึ่งของคอร์ต เราก็ต้องวิ่งด้วยความเร็วสุดชีวิตถลันออกไป เหยียดสุดแขนเพื่อจะรับลูกนั้นให้ทัน ไม่อย่างนั้นก็จะเสียแต้ม

การออกกำลังด้วยวิธีดังกล่าว หัวใจต้องทำงานหนักมาก เหมือนเครื่องยนต์ของรถยนต์ที่เดี๋ยวหยุดนิ่งอยู่กับที่ เดี๋ยวก็ต้องเข้าเกียร์หนึ่งเร่งเครื่องอย่างแรงเพื่อกระชากรถให้เคลื่อนออกไปอย่างรวดเร็ว แล้วก็เบาเครื่องหยุดอีก เดี๋ยวก็เข้าเกียร์กระชากรถออกไปอย่างแรงอีก แบบนี้ไม่นานเครื่องยนต์ก็พังหมด ยิ่งถ้าเป็นเครื่องจักร (หัวใจ) ที่ชำรุดมีตำหนิหรือจุดอ่อนอยู่ก่อนด้วยแล้วก็ยิ่งจะพังเร็วขึ้นใหญ่

ตรงข้ามกับ *การวิ่งเหยาะ ๆ เพื่อออกกำลังกายแบบจ๊อกกิ้ง* ซึ่งเป็นการวิ่งช้า ๆ ด้วยความเร็วสม่ำเสมอ อันเป็นความเร็วที่เราเองควบคุมได้ (ไม่ใช่ควบคุมด้วยความเร็วของลูกบอลล์ที่คู่ต่อสู้ตีมาเพื่อฆ่าเรา เช่นในกีฬาแบบเทนนิส) เป็นเวลานาน ๆ ระยะทางไกล ๆ

การออกกำลังแบบวิ่งเหยาะ ๆ เป็นกีฬาที่ช่วยบริหารหัวใจได้ดี เช่นเดียวกับ การว่ายน้ำหรือขี่จักรยาน หรือกรรเชียงเรือ เปรียบเหมือนรถยนต์ที่ค่อย ๆ ทวีความเร็วอย่างช้า ๆ ตามจังหวะของมันจากเกียร์หนึ่ง สอง สาม และสี่ และวิ่งสบาย ๆ ด้วยความเร็วพอดี ไปนาน ๆ และไกล ๆ ด้วยวิธีนี้กล้ามเนื้อหัวใจก็จะได้ออกกำลังบริหารสม่ำเสมอ และถูกต้อง นาน ๆ เข้ากล้ามเนื้อหัวใจก็จะแข็งแรงขึ้นเรื่อย ๆ เราจึงแทบไม่เคยได้ยินเลยว่า นักวิ่งเหยาะ ๆ ระยะไกลคนใดตายด้วยโรคหัวใจ

คงจะจริงที่เชื่อกันว่า *"ถ้าใครวิ่งมาราธอนได้ คนนั้นจะปลอดจากโรคหัวใจไป ๕ ปี"*

การวิ่งจ๊อกกิ้งช้า ๆ นาน ๆ เป็นระยะทางไกล ๆ จึงเป็นกีฬาที่ดีที่สุดในการบริหารร่างกาย โดยเฉพาะส่วนหัวใจ แม้เทียบกับการว่ายน้ำ ขี่จักรยาน หรือกรรเชียงเรือ เพราะการวิ่งนั้นไม่ต้องมีอุปกรณ์เครื่องเล่นยุ่งยากอะไรเลย ไม่ต้องมีจักรยาน ไม่ต้องมีสระว่ายน้ำ ไม่ต้องมีเรือหรือกรรเชียง ไม่ต้องมีคอร์ต ไม่ต้องเสียลูก เสียค่าเช่าสนาม ประหยัดอย่างที่สุด คือไม่ต้องเสียเงินอะไรเลย ไม่มีกติกากฎเกณฑ์อะไรทั้งสิ้น จะวิ่งที่ไหนก็ได้ จะวิ่งซอยเท้าอยู่กับที่ในห้องน้ำ ห้องนอน หรือวิ่งออกนอกบ้าน บนทางเท้า บนถนน บนหญ้าในสนาม จะวิ่งเวลาไหนของวันก็ได้ เช้า สาย เที่ยง บ่าย เย็น มืด หรือสว่าง กลางแดด หรือกลางฝน

ผู้เขียนชอบวิ่งกลางฝนมาก เพราะเย็นสบายและไม่เหนื่อย เสียอย่างเดียวยังไม่มีใครคิดประดิษฐ์ที่ปัดน้ำฝนสำหรับแว่นตา หยดน้ำฝนมักทำให้ทัศนวิสัยไม่แจ่มชัด ที่สำคัญคือ ไม่ขอแนะนำให้วิ่งกลางฝนสำหรับคนที่ชอบสาบาน เพราะอาจมีอันตรายจากฟ้าผ่าตายได้

กีฬาอะไรดีที่สุด

กีฬาแทบทุกอย่าง
มีประโยชน์ต่อสุขภาพเราทั้งสิ้น
แต่ก็มีเหตุผลมากมาย
ที่แสดงว่าวิ่งนั้นดีกว่าอย่างอื่น



ท่านผู้อ่านที่ติดตามอ่านเรื่อง "วิ่ง...สู่วิถีชีวิตใหม่" มาตลอด คงมีหลายท่านที่เลื่อมใสถึงขนาดลงมือเริ่มต้นวิ่งอย่างเอาจริงเอาจัง

ในขณะเดียวกัน เชื่อว่าคงมีผู้อ่านอีกหลายท่านที่ยังลังเลใจ เชื่อครึ่งไม่เชื่อครึ่ง โดยเฉพาะท่านที่ชอบเล่นกีฬาอื่นอยู่ก่อนอาจแย้งว่า กีฬานั้น ไม่ใช่มีแต่วิ่งอย่างเดียวเท่านั้นที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย เดิน ขี่จักรยาน ว่ายน้ำ สคว๊อช ล้วนแต่ช่วยบริหารร่างกายให้แข็งแรงทั้งสิ้น โดยเฉพาะกีฬาที่เป็นเกมแข่งขันเช่น เทนนิส ฟุตบอล แบดมินตัน นอกจากจะได้ออกกำลังแล้วแถมสนุกและมันกว่าวิ่งมากมาย วิ่งนั้นมันไม่เห็นน่าสนุกตรงไหน น่าเบื่อจะตาย เห็นมีแต่คนบ้า ๆ บอ ๆ หรือไม่ค่อยเต็มเต็งเท่านั้นที่วิ่งไปตามถนนหนทาง คนสติดี ๆ ไม่มีใครทำอะไรบ้า ๆ เชย ๆ อย่างนั้นหรอก

ในความเห็นของคนไม่น้อย การวิ่งนอกจากไม่สนุก ไม่มันแล้ว ยังเหมือนคนบ้าด้วย

เจมส์ มิเชเนอร์ นักเขียนเอกของอเมริกา เคยเขียนในหนังสือชื่อ "กีฬาในอเมริกา" ว่า "ในฐานะเป็นผู้หนึ่งที่เคยเหนื่อยวิ่งเป็นระยะทางไกลแสนไกล ข้าพเจ้าต้องยอมรับว่า วิ่ง...เป็นงานอดิเรกที่น่าเบื่อที่สุดในโลก"

ผู้เขียนเองก็เถิด เห็นเขียนเชียร์การวิ่งสุดเหวี่ยงอย่างนี้ บ่อยครั้งทีเดียวที่หลังจากวิ่งจนเหงื่อโชกจะอาบน้ำ หากพบคนรู้จักซึ่งมักจะถามว่าไปเล่นกีฬาอะไรมา พอผู้เขียนตอบว่าไปวิ่งมา

คนถามก็มักจะทำสีหน้าเหมือนจะบอกว่า "นี่ปัญญาอ่อนขนาดหาอะไรดีกว่านี้ทำไม่ได้แล้วหรือไง" และโดยมารยาท พอรู้สึกตัวก็มักจะถามต่อว่า "อ้าว...เลิกเล่นกอล์ฟแล้วหรือ?" (หรือเทนนิส แบดมินตัน ว่ายน้ำ...แล้วแต่ว่าเขาเคยเห็นผู้เขียนเล่นอะไรมาก่อน)

ผู้เขียนก็มักจะตอบให้สะใจเขาเสียเลยว่า "ผมมันคนไอคิวต่ำ กีฬายาก ๆ พวกนั้นไม่มีปัญญาเล่นให้ดีได้ซักอย่าง เลยต้องมาเล่นกีฬาที่ไม่ต้องใช้สมอง ซึ่งคนอีเดียตแค่ไหนก็พอจะวิ่งไปข้างหน้าได้"

บางคนก็ยังทำพาซื่อว่า "เอ...ก็เห็นหมอเคยชนะได้ถ้วยพระราชทานมาแล้วไม่ใช่หรือ?"

ก็ต้องทำหน้าซื่อย้อนตอบไปว่า "ใช่...แต่ตอนนี้สมองเสื่อม ปัญญาอ่อน ตีกอล์ฟแทบไม่เป็นแล้ว"

บางคนก็อาจชวนเจรจาต่อว่า "วิ่งกี่รอบ?" พอบอกจำนวนรอบที่วิ่งก็จะทำหน้าตกใจเหมือนจะบอกว่า "โธ่เอ๋ย โง่แล้วยังขยันอีก" ใจคิดอย่างปากก็อาจจำนรรอีกอย่างว่า "แหม ขยันจังเลย"

ทีนี้ผู้เขียนก็จะตอบให้สะใจ (ตัวเอง) ว่า "ไม่ใช่ขยันหรอก ทุกก้าววิ่งน่ะเป็นความทุกข์ทรมานและเหนื่อยยากทั้งนั้น แต่ทำไงได้ ปากมันอยากตะกละนักเลยต้องออกไปวิ่งลงโทษตัวเองเสียบ้าง"

ผู้เขียนรู้สึกอย่างนั้นจริง ๆ อย่างน้อยก็ทุกครั้งที่เริ่มต้นวิ่ง โดยเฉพาะไมล์แรกจรดไมล์ที่สอง ตอนเครื่องยังไม่ร้อน ทุกฝีก้าวมันฝืด หนัก เจ็บปวด ทรมานไปทั้งตัว แต่พอเครื่องเริ่มร้อน เหงื่อเริ่มออก การหายใจเข้าออกเริ่มเป็นจังหวะ ฝีก้าวเริ่มสม่ำเสมอขึ้น ถึงตอนนี้ความทุกข์ทรมานต่าง ๆ ก็จะหมดไป พร้อม ๆ กับความวิตกกังวลหมดไปจากอารมณ์ จิตใจว่างเปล่า เหมือนเข้าภาวะของสมาธิทั้งกายและใจหลุดพ้นจากพันธนาการทุกอย่างของสังคม ของแบบแผน คงเหลืออยู่แต่ตัวเราและธรรมชาติคือโลกเท่านั้น ความรู้สึกที่ดวงจิตว่างเปล่า สองเท้าพาร่างของเราทะยานไปข้างหน้า ก้าวแล้วก้าวเล่า ความสันโดษของนักวิ่ง ความพึงพอใจล้ำลึกที่เกิดขึ้นในขณะนั้นไม่มีกีฬาอื่นใดจะเทียบได้ และสุดที่ผู้อื่นจะสามารถเข้าใจ นอกจากนักวิ่งเองด้วยกันเท่านั้น

คงไม่เกิดประโยชน์อะไรในการที่จะโต้แย้งกันว่ากีฬาอะไรดีที่สุด และจริง ๆ แล้วบทความนี้ผู้เขียนเขียนขึ้นมาก็ด้วยวัตถุประสงค์จะส่งเสริมการเล่นกีฬาออกกำลังกาย ดังนั้นไม่ว่าท่านจะชอบเล่นกีฬาอะไรก็ล้วนแต่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ดีกว่าอยู่เฉย ๆ เอาแต่กินแล้วก็นอนให้สุขภาพทรุดโทรมไปเปล่า ๆ ขอให้เล่นกีฬาสม่ำเสมอก็แล้วกัน และผู้เขียนนอกจากไม่สนับสนุนให้ท่านเลิกเล่นกีฬาที่ท่านชอบแล้ว ยังพยายามแนะนำให้ท่านเล่นต่อไป และไม่ว่าท่านจะชอบเล่นกีฬาอะไรอยู่เดิม หากจะสนใจลองเพิ่มวิ่งเข้าไปอีกอย่าง รับรองได้ว่าการวิ่งจะช่วยทำให้กีฬาหลักของท่านดีขึ้นทั้งปริมาณและคุณภาพจริง ๆ

หมอจอห์น โม เคยเขียนจดหมายไปลงในวารสารการแพทย์ชื่อ "*แพทย์และเวชศาสตร์กีฬา*" (The physician and Sports Medicine) ว่า

"ข้าพเจ้าไม่เข้าใจเลยว่า ทำไมพวกแพทย์จึงได้ละเลยไม่เห็นคุณค่ามหาศาลของการออกกำลังด้วยการวิ่ง โดยเฉพาะหน้าที่สำคัญของแพทย์คือ *การป้องกันโรค* ทั้ง ๆ ที่เรารู้ว่าโรคหลอดเลือดแข็งตัว โดยเฉพาะหลอดเลือดหัวใจตีบตันนั้น เป็นสาเหตุสำคัญคือกว่าร้อยละ ๕๐ ของอัตราตายของประชากรทั่วไปในทุกปี มีรายงานทางแพทย์ที่แสดงชัดเจนจากการศึกษาทั้งในคนและสัตว์ว่าการฝึกฝนออกกำลังกายด้วยการวิ่งนาน ๆ นั้น เพิ่มสมรรถนะของหัวใจ ช่วยให้การไหลเวียนเลือดดีขึ้น เพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของปอดและหัวใจ ลดอัตราชีพจรขณะพัก และลดไขมันในเลือด ทั้ง ๆ ที่รู้แล้วทำไม...พวกแพทย์ส่วนใหญ่ถึงไม่ประพฤติตนเป็นตัวอย่างด้วยการออกกำลังวิ่งสม่ำเสมอเสียเองก่อน จะได้แนะนำผู้ป่วยของเราได้ดีขึ้น?"

แม้ว่ากีฬาแทบทุกอย่างมีประโยชน์ต่อสุขภาพของเราทั้งสิ้น แต่ก็มีเหตุผลมากมายที่จะแสดงว่า *วิ่งนั้นดีกว่าอย่างอื่น* เพราะนอกจากจะประหยัดเงิน ไม่ต้องมีอุปกรณ์ ไม่ต้องเสียค่าลูก ไม่ต้องเสียค่าสนาม ไม่ต้องมีเพื่อนวิ่งด้วย วิ่งได้ทุกเพศทุกวัย จะวิ่งที่ไหน จะวิ่งเมื่อไร เวลาใดก็ได้ทั้งสิ้น แล้วข้อดีที่สำคัญอีกประการหนึ่งคือ ประหยัดเวลาอย่างมาก เช่น เปรียบเทียบกับการเล่นเทนนิส สมมุติเล่นเทนนิสสัปดาห์ละ ๒ ครั้ง ๆ ละ ๒ ชั่วโมง คิดเป็นปริมาณพลังงานเป็นแคลอรี่ที่เผาไปประมาณ ๑,๖๐๐ - ๒,๐๐๐ แคลอรี่ แถมเวลาที่ใช้แต่งตัว อาบน้ำ ขับรถไปกลับสนาม รวมแล้วจะต้องใช้เวลาในการเล่นเทนนิสอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๖ ชั่วโมง ถ้าเปลี่ยนเป็นวิ่งจะใช้เวลาสัปดาห์ละไม่ถึง ๒ ชั่วโมงเท่านั้น ในการเผาแคลอรี่จำนวนเท่า ๆ กัน

ยิ่งถ้าไปเปรียบกับกอล์ฟแล้วจะยิ่งชัดเจนใหญ่ สมมุติว่านักกอล์ฟเฉลี่ยตีกอล์ฟสัปดาห์ละ ๑ ครั้ง การตีกอล์ฟ ๑๘ หลุม โดยเฉพาะถ้าไม่ติดมากก็ใช้เวลาครั้งละประมาณ ๓ ชั่วโมง ใช้พลังงานในการตีเผาผลาญไขมันไปประมาณ ๗๕๐ แคลอรี่ ยังไม่นับเวลาดื่มกินคุยกันที่คลับเฮาส์ เวลาขับรถไปมาระหว่างบ้านกับสนาม แต่ถ้าเปลี่ยนเป็นวิ่งแล้วใช้เวลาเพียงไม่ถึง ๔๕ นาที ก็จะได้ผลของการออกกำลังกายเท่ากัน

กีฬาอื่นนั้นมักเป็นการแข่งขันเอาแพ้เอาชนะ ต้องพยายามทะลวงจุดอ่อนของคู่ต่อสู้ หาทางที่จะทำให้ฝ่ายตรงข้ามเพลี่ยงพล้ำเสียที เป็นการต่อสู้อย่างเอาเป็นเอาตายเพื่อชัยชนะของการแข่งขัน เช่น ฟุตบอล ที่ต้องพยายามทำประตูอีกฝ่ายหนึ่งให้มากที่สุด หรือเทนนิสที่ต้องทั้งโยกทั้งหยอดที่จะฆ่าคู่ต่อสู้เพื่อทำแต้มให้ได้ หรือแม้แต่กอล์ฟซึ่งดูเหมือนเป็นกีฬาที่เพื่อผ่อนคลายอารมณ์เสียมากกว่าจะเข่นฆ่าคู่ต่อสู้กัน เพราะ *เป็นเกมต่อสู้ระหว่างผู้เล่นกับสนามเสียมากกว่าระหว่างผู้เล่นต่อผู้เล่นเอง* แต่ถึงกระนั้นความพยายามที่จะตีให้ไกลที่สุดตรงที่สุด หรือพัทท์ลูกให้ลงหลุมด้วยการตีน้อยครั้งที่สุด กลายเป็นความเครียดที่เกิดจากความพยายามจะเอาชนะตนเองอย่างที่ศัพท์นักกอล์ฟเรียกกันว่า "*บีบตัวเอง*" เลยแทนที่จะได้พักผ่อนหย่อนใจ กลับต้องเครียดหนักเข้าไปใหญ่ จะปรากฏบ่อย ๆ ที่นักกอล์ฟเวลาตีไม่ได้ดังใจลุแก่โทสะระงับอารมณ์ไม่อยู่ ถึงกับหักหรือขว้างไม้กอล์ฟทิ้งเป็นที่ขบขันของผู้พบเห็นเป็นประจำ

แต่การวิ่งนั้นจะให้เป็นการแข่งขันก็ได้ ไม่เป็นการแข่งขันก็ได้ อยู่ที่ตัวเราเองเป็นผู้กำหนด จะวิ่งให้เร็ว หรือจะวิ่งเหยาะช้า ๆ ชมนกชมวิวตามอัธยาศัยก็ย่อมได้ทั้งสิ้น ไม่ต้องคอยประสานทีมเวิร์คกับฝ่ายเดียวกันอย่างในฟุตบอล ไม่ต้องห่วงคอยหาโอกาสฆ่าคู่ต่อสู้หรือระวังไม่ให้ถูกคู่ต่อสู้ฆ่าเหมือนอย่างในเทนนิส ไม่ต้องคอยหัวเสียเมื่อตีไม่ได้ดังใจอย่างกอล์ฟ เพราะมีแต่เราคนเดียวเท่านั้นที่เป็นผู้กำหนดทุกสิ่งทุกอย่าง จะใส่สุดฝีเท้าอย่างในการแข่งขัน แข่งกับตัวเองเมื่อลองวิ่งจับเวลา พยายามทำสถิติให้ดีขึ้นกว่าเมื่อวาน หรือวิ่งตามสบายแล้วแต่อารมณ์ และแม้ว่าจะวิ่งไม่สุดฝีเท้าก็ได้ผลทางการออกกำลังกายเช่นกัน

นักวิ่งส่วนใหญ่ไม่ชอบวิ่งแข่ง แม้ว่าบางคนจะฝีเท้าดีมากก็ตาม พวกเขาต้องการเพียงสุขภาพพลานามัยที่แข็งแรงขึ้น และความรู้สึกสบายที่เกิดตามหลังการวิ่งเท่านั้น พวกนี้มักวิ่งเป็นประจำสม่ำเสมอส่วนใหญ่วิ่งทุกวัน แม้ว่ามีภารกิจการงานมากเพียงใด หรือบางครั้งต้องเดินทางไปที่อื่นก็ตาม มักจะนำรองเท้าวิ่งไปด้วยทุกครั้ง ตัวอย่างที่ดีที่สุดในเรื่องนี้ คือ ในหลวงองค์ปัจจุบัน ซึ่งทรงเป็นที่เคารพสักการะรักและบูชาของคนทั้งชาติดุจ *"พระบิดาแห่งปวงชนชาวไทย"* ท่านผู้อ่านทราบหรือไม่ว่า ในหลวงของเราทรงบริหารพระวรกายด้วยวิธีพระราชดำเนินวิ่งเหยาะ (จ๊อกกิ้ง) มานานแล้ว

"...พระองค์ทรงวิ่งเหยาะมาอย่างสม่ำเสมอ ไม่ว่าขณะประทับในกรุงเทพฯ หรือแปรพระราชฐานไปเยี่ยมราษฎรในต่างจังหวัด แม้พระราชภารกิจจะหนักเพียงใด ต้องทรงเหน็ดเหนื่อยเพียงใด และกลับถึงพระราชฐานดึกดื่นปานใด พระองค์ก็ไม่เคยละเว้นการบริหารพระวรกาย ในบางวันพระองค์จึงต้องทรงวิ่งเหยาะเมื่อตกเวลาสองยามตีหนึ่ง ภายหลังเสร็จภารกิจในวันนั้นแล้ว"*

การไม่ต้องแข่งขันของการวิ่งนี่เอง ทำให้วิ่งเป็นกีฬาที่เหมาะที่สุดสำหรับสมาชิกทุกคนในครอบครัวที่จะออกกำลังพร้อม ๆ กันและด้วยกัน ผู้เขียนชอบดูมากที่สุดคือ ภาพ พ่อ - แม่ - ลูก วิ่งเหยาะเคียงข้างกันไป วิ่งไปคุยกันไปกระเซ้าเย้าหยอกกันไป ดูน่ารัก อบอุ่น และน่าชื่นใจที่สุด ครอบครัวใดทำได้เช่นนี้ รับรองได้ว่าสมาชิกทุกคนในครอบครัวมีทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีเยี่ยม

วิ่งนี่อาจนับได้ว่าเป็นกีฬาที่เป็นประชาธิปไตยที่สุด ไม่มีการแบ่งชั้นวรรณะ ผิวพรรณ เชื้อชาติ เพศ หรือวัย ใครลองเดินเข้าไปในสวนลุมพินีตอนเช้าวันใดก็ได้จะเข้าใจทันที เพราะจะเห็นทั้งจีน ไทย ฝรั่ง แขก ทั้งหญิง ทั้งชาย ทั้งเด็ก ทั้งผู้ใหญ่ ทั้งคนแก่ ทั้งเศรษฐีแสนรวย นั่งรถเบ๊นซ์มา สวมใส่เสื้อกีฬาชุดละหลายพัน จนถึงกระยาจกคนจนอยู่สลัมที่ใส่แค่เสื้อยืดสีจาง ๆ กางเกงขาสั้นเก่า ๆ ทั้งดอกเตอร์ปริญญาเอกจากต่างประเทศ จนกระทั่งยายซิ้มมาจากเมืองจีนที่อ่านไม่

** จากบทความเรื่อง "ในหลวงทรงบริหารพระวรกายอย่างไร" ในนิตยสาร "คุณและหมอ" ฉบับเดือนมีนาคม ๒๕๒๖*

ออกเขียนไม่ได้ ความแตกต่างทั้งหมดเหล่านี้ ไม่เป็นอุปสรรคขวางกั้น มิให้เขาเหล่านี้วิ่งเคียงกันมาราวกับสนิทสนมคุ้มเคยกันมานับสิบ ๆ ปี มิตรภาพไมตรีจิตในหมู่นักวิ่งนั้น เป็นสิ่งที่น่ารักที่สุดของผู้นิยมการวิ่งทั่วโลก

ผู้เขียนเองนั้น ไม่ว่าจะเดินทางไปที่ไหนทั้งในและนอกประเทศ จะต้องพบมิตรใหม่ที่สามารถวิ่งคุยกันเป็นระยะทางไกล ๆ และกลายเป็นเพื่อนสนิทในเวลาอันรวดเร็ว ทั้ง ๆ ที่เกิดมาไม่เคยรู้จักกันมาก่อน หลายคนกลายเป็นเพื่อนที่ยังติดต่อกันเป็นประจำทั้ง ๆ ที่ต่างอาชีพ ต่างเชื้อชาติ ต่างฐานะอย่างมากมาย แต่พอทราบว่าเป็นนักวิ่งแล้วดูเหมือนว่าความแตกต่างทั้งหลายจะอันตรธานไปทันที *ไม่เชื่อ* ท่านลองตื่นแต่เช้าออกวิ่งเหยาะ ๆ แถวหน้าบ้าน แล้วลองยิ้มให้นักวิ่งคนแรกที่ผ่านมาซิครับ รับรองว่าจะได้รับการยิ้มตอบด้วยไมตรีจิตทันที เพราะเรากลายเป็นพวกเดียวกันไปเสียแล้ว

วิ่งแล้วอายุยืนจริงหรือ

ไม่ว่าจะออกกำลังสม่ำเสมอ
ทั้งในยามว่าง
หรือในยามทำงาน
ล้วนแต่ช่วยให้อายุยืนขึ้นทั้งนั้น



สุดยอดปรารถนาอย่างหนึ่งของมนุษย์ส่วนใหญ่โดยทั่วไป คือ ความใฝ่ฝันที่จะมีอายุยืนยาว สามารถมีชีวิตอยู่บนโลกนี้นาน ๆ แต่มักจะมีข้อแม้ว่าต้องอายุยืนอย่างมีความสุข คือต้องสุขทั้งกายและใจ สุขภาพต้องแข็งแรง จิตใจสดชื่นแจ่มใสจึงจะเอา หากอายุยืนจริงแต่เจ็บไข้ได้ป่วยกระเสาะกระแสะสามวันดีสี่วันไข้ มีแต่ความทุกขเวทนา ก็เห็นจะขอตายตามเวลาอันควรดีกว่า จะได้หมดเวรหมดกรรมไม่ต้องทรมานอยู่นาน

แต่ก็แปลก ในขณะที่ผู้คนทั้งหลายต่างล้วนพยายามหลีกหนีความแก่ หลบเลี่ยงความตาย แต่ในขณะเดียวกันมนุษย์ก็กลับพยายามทำให้สุขภาพทรุดโทรมกันเร็วขึ้น โรคภัยไข้เจ็บให้เกิดกับตนเร็วขึ้น ด้วยการดื่มกินบริโภคอย่างตะกละตะกลาม ไม่มีบันยะบันยัง ไม่จำกัดทั้งปริมาณ คุณภาพ และเวลา แข่งกันทำลายสิ่งแวดล้อมที่เราอยู่นี้ให้เต็มไปด้วยมลภาวะพิษร้ายนานัปการ ตลอดจนยึดติดในวิถีการดำเนินชีวิตตามค่านิยมที่ว่า การต้องเหน็ดเหนื่อยออกแรงทำอะไรนั้นเป็นความทุกข์ เป็นภาระหน้าที่ของบ่าวไพร่ การไม่ต้องทำอะไร นั่งกินนอนกินไปวัน ๆ เป็นความสบาย เป็นวิถีชีวิตของผู้มีบารมีบุญหนักศักดิ์ใหญ่ การต้องทำอะไรตลอดเวลาเป็นความโชคร้าย การไม่ต้องทำอะไรเลยเป็นความโชคดี

ปัญหาของผู้คนส่วนใหญ่ในโลกเวลานี้ คือ กินมากไป สูบและดื่มมากไป อ้วนเกินไป และออกกำลังน้อยเกินไป ซึ่งล้วนแต่เกี่ยวข้องกับ *วิถีชีวิต* ที่มนุษย์เลือกดำเนินไปทั้งสิ้น

หมอโธมัส บาสส์เลอร์ ซึ่งเป็นพยาธิแพทย์ที่มีหน้าที่ผ่าตัดชันสูตรศพของผู้ที่เสียชีวิตเพื่อหาสาเหตุที่แท้จริงของการตายของศพเหล่านั้น ได้เคยกล่าวสรุปไว้ว่า *"๒ ใน ๓ ของคนเรา ตายก่อนเวลาอันควรอย่างน่าเสียดาย เพราะมีหัวใจของคนเกียจคร้าน ปอดของคนสูบบุหรี่ และตับของคนกินเหล้า"*

เมื่อไม่นานมานี้เอง ผู้เขียนมีโอกาสได้ทดสอบสมรรถภาพความสมบูรณ์ของร่างกายของนักบริหารระดับสูงจำนวนเกือบ ๔๐ คน จากหน่วยราชการแห่งหนึ่ง อายุอยู่ในระหว่าง ๓๗-๖๓ ปี เฉลี่ย ๕๑ ปี ก่อนทำการทดสอบ หลายท่านบอกผู้เขียนว่า ได้ออกกำลังเล่นกีฬาประจำเช่น กอล์ฟ เทนนิส แบดมินตัน แต่ผลการทดสอบปรากฏว่าทั้งหมดมีขีดขั้นความสมบูรณ์ของร่างกายอยู่ที่ระดับ *"แย่มาก"*

อย่าว่าแต่คนอาชีพอื่นเลย แม้แต่พวกหมอ ซึ่งเป็นอาชีพที่ประชาชนหวังจะพึ่งพาปรึกษา พวกหมอเองก็ไม่ได้มีสุขภาพดีไปกว่าคนอื่น ๆ โดยทั่วไปในสังคม อาจจะแย่กว่าด้วยซ้ำไป ที่แคลิฟอร์เนียใต้ได้ทำการทดสอบสมรรถภาพความสมบูรณ์ของร่างกายให้กับหมอ ๕๘ คน พบว่าเกือบทั้งหมดมีสุขภาพอยู่ในระดับ *"แย่"* ๒๐% ติดบุหรี่ ๖๖% อ้วนเกินไป ๒๕% ความดันเลือดสูง ๒๐% มีความผิดปกติของคลื่นหัวใจขณะออกกำลัง มากกว่า ๕๐% มีระดับไขมันในเลือดสูง ตอนที่ผู้เขียนอ่านรายงานนี้อยู่ มีเพื่อนแพทย์รุ่นน้องที่สูบบุหรี่ค่อนข้างจัดคนหนึ่งนั่งอยู่ใกล้ ๆ ผู้เขียนจึงเล่าตัวเลขพวกนี้ให้เขาฟัง คำตอบของเขาดูเหมือนจะเป็นตัวอย่างที่ดีที่สุดที่ช่วยสะท้อนให้เห็นทัศนคติของคนทั่วไป ในการเลือกดำรงวิถีชีวิตซึ่งไม่ได้ยกเว้นแม้แต่กับแพทย์ซึ่งน่าจะมีความเข้าใจดีกว่าคนอื่น ๆ เพราะเขาตอบว่า

"ผมไม่กลัวหรอกเรื่องมะเร็งของปอด เพราะกว่าจะถึงเวลาผมเป็น ตอนนั้นเขาคงคิดประดิษฐ์ยารักษาได้แล้ว"

โดยข้อเท็จจริงแล้ว แพทย์ส่วนใหญ่ทำงานมากเกินไป ตรากตรำทำงานหามรุ่งหามค่ำเพื่อดูแลรักษาคนไข้จำนวนมาก แพทย์ส่วนใหญ่จึงมัวแต่หมกมุ่นคอยแต่เยียวยารักษาโรคร้ายต่าง ๆ ที่ทรมานคนไข้อยู่ก็แทบไม่มีเวลาแล้ว ดังนั้นจึงไม่ค่อยมีเวลาเหลือสำหรับการทำงานด้านส่งเสริมสนับสนุน หรือป้องกัน หรือแนะนำให้ประชาชนมีสุขภาพดี ไม่ต้องพูดถึงการรักษาสุขภาพของตัวหมอเอง

เมื่อเป็นอย่างนี้แล้ว ประชาชนจะหันไปพึ่งใคร?

คำตอบก็คือ *ประชาชนจะต้องพึ่งตนเอง ถึงเวลาแล้วที่พวกเราจะต้องพึ่งตนเองด้วยการเปลี่ยนวิถีชีวิตใหม่ให้เป็นชีวิตที่มีสุขอนามัยมากกว่านี้ สนใจในการดูแลรักษาตนเองมากกว่านี้*

หมอจอห์น โนวส์ ประธานมูลนิธิร็อกกี้เฟลเลอร์ พยากรณ์ว่า การเปลี่ยนแปลงสำคัญทางการแพทย์ครั้งต่อไปนั้น ความสำคัญจะไม่ได้อยู่ที่หมอ หรือ โรงพยาบาล หรือ ยาที่จะใช้บำบัดรักษา *"โรคที่เกิดจากความสำราญ"* เหล่านี้ แต่จะอยู่ที่เน้นการเปลี่ยนแปลงในวิถีการดำเนินชีวิตของประชาชน ไปสู่...วิถีชีวิตใหม่ที่มีสำนึกในเรื่องการหมั่นดูแลรักษาตนเองยิ่งกว่านี้

และวิธีเปลี่ยนวิถีชีวิตใหม่ให้มีคุณค่าและสุขภาพพลานามัยที่ดีกว่าเดิม ก็ไม่มีอะไรจะเหมาะไปกว่า *"การวิ่ง"* เพราะนอกจากจะเป็นการออกกำลังกายที่ดีที่สุดแล้ว ยังประหยัดที่สุดด้วย

หมอนาธาน พริติคิน (Nathan Pritikin) ผู้อำนวยการของสถาบันวิจัยเรื่องอายุยืน พบว่า อายุเฉลี่ยของอดีตนักฟุตบอล คือ ๕๗ ปี นักมวยและนักเบสบอล ๖๑ ปี ส่วนอดีตนักวิ่ง ๗๑ ปี

การศึกษาที่พยายามจะค้นหาความสัมพันธ์ระหว่างการออกกำลังกายและอายุยืนที่น่าประทับใจที่สุดเห็นจะได้แก่การศึกษาของ หมอ ชาร์ลส์ โรส (Chales Rose) ที่บอสตันในปี ๑๙๖๕ เขาเที่ยวไปสัมภาษณ์ญาติสนิทของคนที่ตายที่บอสตันในปีนั้นจำนวน ๕๐๐ คน โดยถามคำถามมากมายเกี่ยวกับผู้ตาย เช่น อาหารการกิน ประวัติการดื่ม นิสัยใจคอ งานอดิเรก อาชีพ และการออกกำลังกาย ทั้งที่ทำงานและนอกที่ทำงาน รวมทั้งหมดราว ๒๐๐ หัวข้อ แล้วใช้เทคนิคสถิติอันยุ่งยากซับซ้อนเพื่อคำนวณว่า อะไรที่มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับอายุยืนมากที่สุด ผลลัพธ์ออกมาน่าทึ่งมาก คือ พบว่า การออกกำลังในยามว่างนั้นมีประโยชน์มากกว่าการออกกำลังในขณะทำงาน ยิ่งกว่านั้นการออกกำลังในเวลาว่าง โดยเฉพาะระหว่างอายุ ๔๐-๔๙ ปี เป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุดในการมีอายุยืน

สรุปได้ว่า ไม่ว่าจะออกกำลังสม่ำเสมอทั้งในยามว่างหรือยามทำงาน ล้วนแต่ช่วยทำให้อายุยืนขึ้นทั้งนั้น

ทีนี้เชื่อหรือยังละครับว่า คนที่เอาแต่นั่งกินนอนกินไปวัน ๆ ไม่ต้องทำอะไรเลย อย่างพวกที่คาบช้อนเงินช้อนทองออกมาจากท้องแม่นั้น นอกจากจะไม่มีบุญวาสนาอย่างที่เคยเชื่อกันแล้ว ตรงกันข้ามกลับจะเป็นคนบุญหดวาสนากุดเพราะอายุสั้นด้วย

หลักการออกกำลังกาย

มักมีผู้ถามเสมอว่า
ควรจะออกกำลังบ่อยแค่ไหน?
ควรจะออกกำลังนานเท่าไร?
ควรจะออกกำลังมากแค่ไหน?



คำถามอันหนึ่งที่ผู้เขียนมักจะได้รับบ่อย ๆ เวลาไปบรรยายเรื่องการออกกำลังกายตามที่ต่าง ๆ ก็คือ

แค่ไหนจึงจะเรียกว่าเป็นคนมีสุขภาพแข็งแรง?

ตามความเข้าใจของผู้เขียน ผู้ที่มีสุขภาพแข็งแรง คือ คนที่สามารถปฏิบัติภารกิจประจำวันได้อย่างแข็งขัน และกระฉับกระเฉง โดยไม่เหนื่อยอ่อนเพลียเกินควร และยังมีพลังงานเหลือพอที่จะสามารถหาความสุขได้จากกิจกรรมต่าง ๆ ในยามว่าง หรือ พอที่จะผจญกับวิกฤตการณ์ฉุกเฉินอันไม่คาดคิดได้

นอกจากนี้ ผู้ที่มีสุขภาพแข็งแรงยังเป็นคนที่มีความทรหด อดทน ในการฟันฝ่าต่อสู้กับปัญหาหรืออุปสรรคหรือสถานการณ์ที่ยากลำบาก ไม่ย่อหย่อนต่อความเหนื่อยยาก เหมือนอย่างผู้ที่อ่อนแอทั้งหลาย

ตามหลักวิชาเวชศาสตร์การกีฬานั้น เชื่อว่า การจะมีสุขภาพแข็งแรงนั้นจะต้องมีองค์ประกอบที่สำคัญ ๔ ประการ ประกอบเข้าด้วยกัน คือ

๑. พลัง
๒. ความทนทานของกล้ามเนื้อ
๓. ความทนทานของระบบหัวใจและหลอดเลือด
๔. ความคล่องแคล่ว ว่องไว

๑. พลัง

พอพูดถึงพลัง ผู้คนมักเข้าใจผิด ๆ เสมอว่า คนที่วิดน้ำได้มากครั้ง แปลว่าเป็นคนมีพลังมาก หรือเข้าใจผิด ๆ ว่า *ถ้ากล้ามเนื้อกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งบนร่างแข็งแรงแล้ว กล้ามเนื้อมัดอื่น ๆ ทั้งร่างจะแข็งแรงแบบนี้ด้วย*

เราจะเห็นว่า นักเทนนิส กล้ามเนื้อแขนขวาที่ถือไม้ตีออกกำลังอยู่เรื่อย ๆ ก็จะแข็งแรงและใหญ่กว่าแขนซ้ายซึ่งไม่ค่อยได้ใช้ประจำเป็นต้น

ดังนั้นหากต้องการให้มีสุขภาพแข็งแรงในแง่ของพลัง ก็ต้องหมั่นออกกำลังบริหารกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายอย่างสม่ำเสมอเป็นนิจสิน

๒. ความทนทานของกล้ามเนื้อ

ซึ่งเกี่ยวข้องโดยตรงกับพลัง ความทนทานของกล้ามเนื้อหมายถึงความสามารถของกล้ามเนื้อที่จะออกแรงซ้ำ ๆ ครั้งแล้วครั้งเล่าได้เป็นเวลานาน ๆ หรือเกร็งตัวอยู่ได้เป็นเวลานาน ๆ โดยไม่อ่อนแรงหรือเปลี้ยโดยง่าย

การจะทำให้กล้ามเนื้อเกิดความทนทาน ก็ต้องบริหารกล้ามเนื้อซ้ำ ๆ เป็นเวลานาน ๆ

๓. ความทนทานของระบบหัวใจและหลอดเลือด

หมายถึง ความสามารถในการออกกำลังอย่างหนัก โดยใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่มากมายติดต่อกันเป็นเวลานาน ๆ ทั้งนี้โดยต้องขึ้นอยู่กับความสามารถของปอด หัวใจ และหลอดเลือดที่ขนส่งแจกจ่ายออกซิเจนจำนวนพอเพียงไปเลี้ยงกล้ามเนื้อใหญ่ ๆ ที่ต้องทำงานเหล่านั้น

การจะเพิ่มสมรรถนะของความทนทานของระบบหัวใจและหลอดเลือด คนเราจะต้องออกแรงบริหารร่างกายติดต่อกันอย่างน้อยครั้งละ ๓๐ นาที ซึ่งจะมีผลทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้นอย่างน้อยถึงระดับ ๗๐% ของอัตราเต้นสูงสุดตามอายุของคนนั้น และการออกกำลังบริหารร่างกายนี้ จะต้องปฏิบัติติดต่อกันเป็นเวลาอย่างน้อย ๔-๖ สัปดาห์ จึงจะเริ่มได้ผล

๔. ความคล่องแคล่วว่องไว

หมายถึง ความสามารถในการทำงานของข้อต่อกระดูกต่าง ๆ ในการเคลื่อนไหวในทิศทางต่าง ๆ ที่กำหนดโดยความยาวของกล้ามเนื้อเส้นเอ็นต่าง ๆ ของข้อต่อกระดูกนั้น ๆ

การจะเพิ่มสมรรถนะความคล่องแคล่วว่องไว เราจะต้องพยายามบริหารข้อต่อกระดูกต่าง ๆ ด้วยการเคลื่อนไหวไปในทิศทางต่าง ๆ อย่างสม่ำเสมอเป็นประจำ

ดังนั้น บุคคลที่มีสุขภาพแข็งแรงฟิตเปรี๊ยะจริง ๆ กล้ามเนื้อต่าง ๆ ทุกมัดทั่วร่างกายจะต้องแข็งแรงและมีพลังมากพอสำหรับทุกสถานการณ์ กล้ามเนื้อพวกนี้จะต้องสามารถออกแรงซ้ำ ๆ ครั้งแล้วครั้งเล่า โดยไม่เหนื่อยง่าย และระบบหัวใจและหลอดเลือด จะต้องพัฒนาจนกระทั่งสามารถทนทานต่อการออกกำลังอย่างหนักได้เป็นเวลานาน ๆ และกระดูกพร้อมด้วยข้อต่อทั้งหลายสามารถ

เคลื่อนไหวได้คล่องแคล่ว ว่องไว โดยไม่ขัดข้องฝืดเคือง ต้องครบทั้ง ๔ องค์ประกอบนี้ จึงจะนับได้ว่าเป็นคนมีสุขภาพแข็งแรงจริง ๆ

คำถามอีกข้อหนึ่งที่ผู้เขียนถูกถามเสมอคือ

ควรจะออกกำลัง *บ่อย* แค่ไหน?

ควรจะออกกำลัง *นาน* เท่าไร?

ควรจะออกกำลัง *มาก* แค่ไหน?

โดยทั่ว ๆ ไปแล้ว การออกกำลังกายที่จะให้ได้ผลดีนั้น ต้องปฏิบัติอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ ครั้ง ยิ่งถ้าทำได้ทุกวันก็ยิ่งดี หากว่างเว้นจากการฝึกนานกว่า ๓ วัน ผลที่ได้จากการบริหารร่างกายครั้งสุดท้ายก็จะสูญเสียไป ทำให้ต้องเริ่มต้นใหม่อย่างน่าเสียดาย

การออกกำลังบริหารร่างกายแต่ละครั้ง ต้องปฏิบัติติดต่อกันอย่างน้อยนานไม่ต่ำกว่า ๓๐ นาที และไม่ควรเกิน ๑ ชั่วโมง การออกกำลังกายอะไรก็ตามถ้าต่ำกว่า ๓๐ นาทีจะได้ผลการฝึกน้อย แต่ถ้าเกิน ๑ ชั่วโมง ก็ถือว่ามากเกินความจำเป็น อาจทำให้เกิดการบาดเจ็บได้ง่าย หรือทำให้อ่อนเพลียมากเกินไปโดยใช่เหตุ ทำให้ร่างกายพักผ่อนฟื้นตัวไม่ทันสำหรับการออกกำลังครั้งต่อไป

อย่างไรก็ตามสำหรับผู้ที่ไม่เคยออกกำลังมาก่อน ก็อย่าพาซื่อว่าอย่างน้อยต้อง ๓๐ นาที เพราะสภาพร่างกายของท่านอาจยังไม่แข็งแรงและคุ้นเคยกับการออกกำลังนาน ๆ ดังนั้นสำหรับผู้ที่เริ่มต้นใหม่ ๆ ก็ควรจะออกกำลังบ่อย ๆ แต่พอควรในขั้นต้น และค่อย ๆ เพิ่มเวลานานขึ้นอย่างช้า ๆ โดยมีเป้าหมายไว้ที่ ๓๐ นาที เป็นสำคัญ

สำหรับข้อสงสัยว่า *ควรจะออกกำลังมากแค่ไหนนั้น* ดูเหมือนจะเป็นเรื่องสำคัญที่สุด

ตัวที่เราใช้กำหนดว่าควรจะออกกำลังมากน้อยแค่ไหนนั้นคือ *ชีพจร*

ชีพจรของเรานั้น ใช้จับและนับได้จากหลายแห่งในตัวเรา เช่น *ชีพจรการเต้นของเส้นเลือดดำที่ข้อมือด้านในทั้งสองข้าง* อย่างที่ซินแสหมอจีนตรวจคนไข้ด้วยการจับแมะมั่นแหละ หรือ *ตรงคอประมาณ ๑ นิ้วต่ำจากมุมขากรรไกร*

โดยปกติแล้ว เวลาเราอายุมากขึ้น สมรรถภาพของหัวใจก็จะค่อย ๆ เสื่อมลงตามอายุ ดังนั้นเมื่อคนเราอายุแก่ลง ๑ ปี ความสามารถสูงสุดของหัวใจที่จะเต้นได้ต่อนาทีก็จะลดลงประมาณ ๑ ครั้ง เช่น เด็กเล็ก ๆ ที่หัวใจยังแข็งแรง จะสามารถเต้นได้เร็วที่สุดถึงประมาณ ๒๒๐ ครั้งต่อนาที คนที่อายุ ๒๐ หัวใจเต้นได้สูงสุด ๒๐๐ ครั้งต่อนาที คนอายุ ๒๕ หัวใจเต้นได้สูงสุด ๑๙๕ ครั้งต่อนาที เป็นต้น

เวลาเราอยู่นิ่ง ๆ เฉย ๆ สบาย ๆ หัวใจเราเต้นประมาณ ๗๐-๘๐ ครั้งต่อนาที แต่ถ้าไปออกกำลังกาย หัวใจก็จะเต้นเร็วขึ้นเรื่อย ๆ ตามความรุนแรงของการออกกำลังกายนั้น ถ้าออกกำลังบ่อยหัวใจก็เต้นเพิ่มขึ้นบ่อย ถ้าออกกำลังมาก หัวใจก็จะเต้นเร็วขึ้นมาก

เราจึงใช้อัตราการเต้นของหัวใจเป็นตัวชี้บอกว่า *ควรจะออกกำลังมากน้อยแค่ไหน*

การออกกำลังกายที่พอดีพอเหมาะ คือสามารถบริหารหัวใจให้เต้นเร็วขึ้นประมาณ ๗๐-๘๕% ของอัตราเต้นสูงสุดของหัวใจของคนอายุนั้นจึงจะได้ประโยชน์เต็มที่จากการออกกำลังกายนั้น หากหัวใจเต้นช้ากว่า ๗๐% ของอัตราเต้นสูงสุดของหัวใจ ก็จะได้ผลการฝึกน้อย หากออกกำลังจนหัวใจเต้นเร็วกว่า ๘๕% ของอัตราเต้นสูงสุดของหัวใจก็เสี่ยงต่อการที่จะเป็นอันตรายได้ง่าย เพราะฉะนั้นอัตราเต้นหัวใจที่พอดีพอเหมาะขณะออกกำลังกายคือ ประมาณ ๗๕% ของอัตราเต้นสูงสุดของหัวใจของคนนั้น

วิธีคิดหาอัตราเต้นหัวใจ ๗๕% นี้ก็ไม่ยาก มีสูตรดังนี้

(๒๒๐ - อายุ) × $\frac{๗๕}{๑๐๐}$ = ครั้งต่อนาที

เช่น สมมุติท่านอายุ ๔๐ ปี

(๒๒๐ - ๔๐) × $\frac{๗๕}{๑๐๐}$ = ๑๓๕ ครั้งต่อนาที

อายุ	อัตรา เต้นสูงสุด ของหัวใจ	อัตรา เต้นหัวใจ ๗๐%	อัตรา เต้นหัวใจ ๗๕%	อัตรา เต้นหัวใจ ๘๕%
๒๐	๒๐๐	๑๔๐	๑๕๐	๑๗๐
๒๕	๑๙๕	๑๓๗	๑๔๖	๑๖๖
๓๐	๑๙๐	๑๓๓	๑๔๒	๑๖๒
๓๕	๑๘๕	๑๓๐	๑๓๙	๑๕๗
๔๐	๑๘๐	๑๒๖	๑๓๕	๑๕๓
๔๕	๑๗๕	๑๒๓	๑๓๑	๑๔๙
๕๐	๑๗๐	๑๑๙	๑๒๗	๑๔๕
๕๕	๑๖๕	๑๑๖	๑๒๔	๑๔๐
๖๐	๑๖๐	๑๑๒	๑๒๐	๑๓๖
๖๕	๑๕๕	๑๐๙	๑๑๖	๑๓๒
๗๐	๑๕๐	๑๐๕	๑๑๒	๑๒๘

ดังนั้นในตอนแรกของการออกกำลังกาย ควรหยุดเป็นระยะ ๆ เพื่อจับชีพจรดู ถ้ายังต่ำกว่า *๗๐%* ก็ให้ออกกำลังให้หนักขึ้น หากเกิน *๘๕%* ก็ต้องเบาลงเพื่อให้ชีพจรลดลงมาหน่อย นาน ๆ เข้าก็จะมีความชำนาญ ไม่ต้องจับชีพจรก็สามารถบอกได้ว่า ออกกำลังขนาดนี้มากไปหรือน้อยไป หรือแค่ไหนจึงจะพอดี โดยสังเกตจากเหงื่อที่ออก อัตราการหายใจเข้าออก ความเหนื่อยหรือเมื่อยล้าของกล้ามเนื้อ

หลังจากออกกำลังติดต่อกันไม่กี่สัปดาห์ จะพบว่าต้องออกกำลังมากและนานกว่าเดิมกว่าจะทำให้หัวใจเต้นถึง *๗๐%* ได้ แสดงว่า *ร่างกายเราฟิตขึ้น แข็งแรงขึ้นจากแต่ก่อน*

สิ่งที่ควรรู้ก่อนจะเริ่มต้นวิ่ง

เริ่มจากน้อย ๆ เบา ๆ
ในตอนต้น ตามกำลังที่พอทำได้
แล้วค่อย ๆ เพิ่มปริมาณขึ้นเรื่อย ๆ ช้า ๆ



แม้ว่าการวิ่งอาจจะกลายเป็นประสบการณ์ที่มีความหมายที่สุดอย่างหนึ่งของชีวิตของคนจำนวนมากก็ตาม และแม้ว่าคนเราเกิดมาก็ต้องวิ่งเป็นกันทุกคนก็ตาม แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าจะต้องรู้สึกสนุกสนานตั้งแต่วันแรก ๆ ที่เริ่มต้นวิ่งเสมอไปทุกคน

เหตุผลที่สำคัญคือ เพราะสังขารไม่ฟิต ไม่ใช่เพราะโทรมจนแก้ไขไม่ได้หรอก หากแต่ว่าถ้าผ่านพ้นวัยรุ่นไปแล้ว ร่างกายอาจไม่ฟิตเปรี๊ยะเหมือนสมัยยังเป็นหนุ่มสาว กล้ามเนื้ออาจจะหย่อนไปนิด ไขข้ออาจจะแข็งไปหน่อย หัวใจกับปอดห่างเหินกับการทำงานหนักไปนาน ดังนั้นพอเริ่มต้นวิ่งระยะแรกอาจรู้สึกอืดอาด ตัวแข็ง เส้นสายยึด และจะต้องรู้สึกปวดเมื่อยกล้ามเนื้อไปทั่วทั้งตัวสักระยะหนึ่ง และไม่ว่าท่านจะไม่ฟิตสักแค่ไหนก็ตามหากออกกำลังบริหารต่อไป ทุกคนก็จะมีสิทธิ์ฟิตได้ในที่สุด

ผู้เขียนจำได้ว่าสมัยเริ่มต้นวิ่งใหม่ ๆ มีแต่ความตั้งใจอยากจะวิ่งเพื่อชีวิตของตนเอง แต่ไม่มีความรู้อะไรเลยในเรื่องการวิ่ง พอได้แรงดลใจจากบทความของจอห์น สคิวเวส ในนิตยสาร "ASIA RUNNER" พอกลับถึงบ้านก็คว้ารองเท้าเทนนิสเก่า ๆ ขึ้นสวม รีบดิ่งไปสนามม้าปทุมวัน แล้วก็วิ่งโกยเลย คิดว่าตนเองอายุยังสิบกว่าอยู่ ทั้ง ๆ ที่ความจริงสี่สิบกว่าแล้ว ดังนั้นพอวิ่งไปได้เพียงไม่ถึง ๑๐๐ เมตร ก็เหนื่อยจนแทบหายใจไม่ทัน ยืนเกาะราวม้าข้างทาง เหนื่อยจนเกือบเป็นลม แต่ก็ฝืนวิ่งต่อหลังจากยืนพักจนหายเหนื่อย ตื่นเช้าปวดเมื่อยระบมไปทั้งตัว

พักนั้นผู้เขียนวิ่งอย่างไม่มีความรู้จริง ๆ วิ่งเพราะความจำเป็นแท้ ๆ จึงเจ็บบ่อยมาก เดี๋ยวเอ็นร้อยหวายอักเสบ (Achills Tendinitis) เดี๋ยวแผ่นพังผืดลอดใต้ฝ่าเท้าฉีก (Plantar Fascütis) เดี๋ยวกล้ามเนื้อหน้าแข้งอักเสบ (Shin Sprint) เจ็บมากขนาดต้องใช้ไม้เท้ายันเขยกไปทำงาน แต่ผู้เขียนก็ไม่ยอมหยุดวิ่ง วิ่งต่อไปทั้ง ๆ ที่เจ็บ

ต่อมา ได้ศึกษา อ่าน ดูงานต่างประเทศ และค้นคว้าด้วยตนเอง จึงทราบข้อผิดพลาดของตนเองหมดว่าหากมีความรู้ความเข้าใจต่าง ๆ ดีขึ้นแล้ว ความเจ็บปวดต่าง ๆ เหล่านี้จะไม่เกิดขึ้นเลย เพราะล้วนแต่ป้องกันได้ทั้งสิ้น จึงอยากจะขอให้ท่านผู้อ่านที่เคารพที่อยากจะวิ่ง *ก่อนจะลงมือขอได้โปรดศึกษาข้อมูลต่าง ๆ* ในบทต่อไปนี้ก่อน

จำเป็นต้องให้แพทย์ตรวจร่างกายก่อนไหม?

คนเรานั้นต่างจิตต่างใจ นานาจิตตัง ถ้าลองไปไล่ถามผู้คนว่า ออกกำลังกายกันทำไม ก็จะได้คำตอบต่าง ๆ ไม่เหมือนกัน

แม่บ้านคนนั้นก็อาจบอกว่าเพื่อจะได้ใส่เสื้อเบอร์เล็กอีกสัก ๒ เบอร์ ทนายคนนี้ก็อาจบอกว่าเพื่อลดน้ำหนัก ข้าราชการบำนาญคนโน้นก็อาจจะบอกว่าเพื่ออายุจะได้ยืนขึ้น นักวิ่งทีมชาติคนนี้ก็อาจจะบอกว่าเพื่อจะทำลายสถิติโลก นักธุรกิจคนนั้นก็อาจจะบอกว่าเพื่อระบายความตึงเครียดกดดันจากการงาน พ่อค้าคนโน้นก็อาจจะบอกว่าเพื่อจะได้ใกล้ชิดเจ้านายที่ชอบเล่นกีฬา บางคนออกกำลังเพื่อรูปร่างจะได้สวยขึ้น หนุ่มขึ้นสาวขึ้น สุขภาพจิตดีขึ้น สุขภาพกายแข็งแรงขึ้น ฯลฯ

ไม่ว่าจุดมุ่งหมายในการออกกำลังกายของท่านจะอยู่ที่อะไร สิ่งที่สำคัญที่สุดก็คือ *ความปลอดภัย* เพราะเราออกกำลังเพื่อให้สุขภาพของเราดีขึ้น ไม่ใช่กลับแย่ลง *เราควรประเมินระดับความสมบูรณ์ของร่างกาย เพื่อจะได้เข้าใจถึงสภาพความแข็งแรง ความพร้อม หรือ/และไม่พร้อมของร่างกายเรา ก่อนที่จะออกกำลังกายว่า อยู่ในระดับไหน สำหรับผู้ที่มีโรคประจำตัวอยู่เดิมแล้ว ก็ควรได้รับการตรวจร่างกายโดยแพทย์เสียก่อน*

คงจำกันได้ว่า หนังสือพิมพ์เคยลงข่าวพาดหัวว่า "นักวิ่งหัวใจวายนอนตายในสวนลุมฯ" ทำให้ประชาชนที่อ่านพบข่าวนี้ เริ่มเกิดความสงสัยถึงความปลอดภัยของการออกกำลังกาย มีผู้คนโทรศัพท์สอบถามมาที่ผู้เขียนมากมาย รวมทั้งสื่อมวลชนด้วย คนที่ขี้เกียจออกกำลังกายอยู่แล้ว (แต่แอบอิจฉาคนที่ขยันกว่าและมีสุขภาพกาย - จิต ดีกว่า รูปร่างดีกว่า หล่อกว่า สวยกว่า) ได้ทีก็เลยยิ่งขี่แพะไล่ ว่าเห็นไหม เห็นไหม วิ่งน่ะมันไม่ดี กระทบกระเทือนหัวใจมากไป เห็นไหม หัวใจวายคาสวนลุมฯไปคนหนึ่งแล้ว

ผู้เขียนก็เพียงแต่ให้ความเห็นไปว่า หากลองพิจารณาดูจากสถิติสาเหตุการตายของคนไทยที่รวบรวมโดยกระทรวงสาธารณสุข ตัวเลขทันสมัยล่าสุด (พ.ศ. ๒๕๒๔) พบว่า สาเหตุตายอันดับสองของคนไทยคือ โรคหัวใจมีจำนวนถึง ๓๑.๔ ต่อประชากรแสนคนต่อปี หรือพูดง่าย ๆ ก็คือ ปีหนึ่ง ๆ คนไทยทุกแสนคนจะตายด้วยโรคหัวใจถึง ๓๑.๔ คน

ทีนี้ลองมาดูจำนวนผู้ที่ไปออกกำลังเป็นประจำที่สวนลุมพินีบ้างจะพบว่า เฉพาะตอนเช้าจะต้องมีอย่างน้อย ๒ พันคน เย็นอีก ๒ พันคน (ตอนกลางวันก็มีอีกจำนวนหนึ่ง) นับเฉพาะเช้า - เย็น วันหนึ่ง ๆ จะมีผู้ไปออกกำลังที่สวนลุมพินีประมาณ ๔ พันคนเป็นอย่างน้อย ถ้าเป็นวันเสาร์อาทิตย์หรือวันหยุดราชการ จะเพิ่มขึ้นประมาณ ๒-๓ เท่าตัว รวมแล้วสัปดาห์หนึ่ง ๆ มีผู้ไปออกกำลังกายที่สวนลุมพินีประมาณ ๔ หมื่นคน ปีหนึ่งก็ตก ๒,๐๘๐,๐๐๐ คน ถ้าตามสถิติการตายของกระทรวงสาธารณสุขก็น่าจะมีคนตายเพราะโรคหัวใจที่สวนลุมพินีประมาณ ๖๕๓ คน นี่ตั้งแต่มีสวนลุมพินีมาเป็นสิบ ๆ ปีแล้ว *เพิ่งมีรายนี้รายเดียวที่ตาย ก็ทำเอะอะไปได้*

อีกประการหนึ่ง ตามข่าวที่ปรากฏนั้นพบว่า ในตัวผู้ตายมีซองยาโรคหัวใจหลายซองจากคลินิกของแพทย์โรคหัวใจมีชื่อท่านหนึ่งของไทย แสดงว่าผู้ตายเป็นโรคหัวใจค่อนข้างรุนแรงอยู่เดิมแล้ว ไม่เชื่อฟังคำแนะนำของแพทย์ไปออกกำลังรุนแรงเกินไป หัวใจที่ไม่ปกติพิการอยู่แล้วทนไม่ไหวก็เลยหยุดทำงาน

ทั้งนี้ไม่ได้หมายความว่าคนที่สุขภาพปกติ หัวใจปกติ แล้วไปออกกำลังกายจะต้องหัวใจวายตายอย่างนี้ และก็ไม่ได้หมายความว่าผู้ที่เป็นโรคหัวใจทุกคนไม่ควรออกกำลังกาย หรือถ้าออกกำลังกายแล้วจะต้องตายอย่างนี้ทุกคนก็เปล่า ตรงกันข้าม เวลานี้วิชาการแพทย์สมัยใหม่ได้เจริญก้าวหน้าไปมากแล้ว เดี๋ยวนี้ผู้ที่ป่วยด้วยโรคหัวใจส่วนใหญ่โดยเฉพาะพวกหลอดเลือดที่ไปเลี้ยงหัวใจอุดตันนั้น หลังรักษาพักฟื้นแล้ว...ปัจจุบันนี้นอกจากแพทย์จะไม่แนะนำให้อยู่เฉย ๆ ห้ามกระทบกระเทือนหรือออกกำลังกายอย่างแต่ก่อน ตรงกันข้ามแพทย์จะกลับแนะนำให้ออกกำลังกายด้วยการกำหนดตารางควบคุมวิธี ประเภท และรายละเอียดของการบริหารร่างกายเพื่อฟื้นฟูสมรรถภาพของหัวใจให้ ภายใต้ความควบคุมอย่างใกล้ชิดของแพทย์ และด้วยการฝึกหัดบริหารหัวใจด้วยการออกกำลังเช่นนี้แหละ ที่สามารถฟื้นฟูสภาพของหัวใจที่ขาดเลือดไปเลี้ยงหัวใจที่เปราะบาง อ่อนแอ ให้กลับแข็งแรงขึ้นมาได้อีก

ในปัจจุบันนี้มีอดีตผู้ป่วยโรคหัวใจจำนวนมากที่ผ่านการบำบัดรักษาด้วยวิธีฟื้นฟูสมรรถภาพหัวใจด้วยการค่อย ๆ ออกกำลังกายบริหารหัวใจโดย *เริ่มจากน้อย ๆ เบา ๆ ในตอนต้น ตามกำลังที่พอทำได้ แล้วค่อย ๆ เพิ่มปริมาณขึ้นเรื่อย ๆ ช้า ๆ* จนในที่สุดหัวใจกลับแข็งแรง (กว่าเดิม) จนสามารถเข้าวิ่งแข่งมาราธอนระยะทาง ๔๒กิโลเมตรกันได้เป็นจำนวนมาก (รวมทั้งผู้เขียนด้วย)

อยากวิ่งแต่ไม่รู้จะเริ่มอย่างไร

หัวใจสำคัญของการวิ่ง คือ
วิ่งบ่อย วิ่งช้า วิ่งนาน
วิ่งไกล วิ่งเพื่อสุขภาพ
วิ่งอย่างมีความสุข



เพียงไม่กี่ปีก่อน หากใครวิ่งหอบแฮ่ก ๆ เหงื่อโชกไปตามถนนหรือที่สาธารณะ ผู้คนที่พบเห็นก็มักจะมองด้วยสายตาขำขันแกมเวทนา พลางนึกในใจว่า ถ้าไม่ใช่ *นักมวย* ก็คงเป็น *คนบ้า* หรือไม่ก็ *คนวิ่งแก้บน*

เพราะตอนนั้นประชาชนส่วนใหญ่ยังไม่รู้จัก ไม่เข้าใจประโยชน์ของการวิ่งเพื่อสุขภาพ

ปัจจุบัน การวิ่งเพื่อสุขภาพได้รับการส่งเสริมสนับสนุนจนได้รับความนิยมอย่างแพร่หลาย ไม่เฉพาะแต่นักมวย หรือนักกีฬาที่ต้องฝึกซ้อมเพื่อการแข่งขัน แต่ประชาชนชาวบ้านทุกเพศทุกวัยทุกฐานะ ต่างก็หันมาวิ่งเหยาะหรือจ๊อกกิ้งเพื่อเสริมสร้างสุขภาพให้แข็งแรงขึ้น จะเห็นได้จากมีผู้คนออกมาวิ่งมากมายตามถนนหนทาง หรือสวนสาธารณะ โดยเฉพาะในเวลาเช้าและเย็น แต่ยิ่งมีผู้นิยมวิ่งออกกำลังกันมากเท่าไร ผู้เขียนก็ยิ่งสังเกตเห็นข้อผิดพลาดมากยิ่งขึ้น ซึ่งส่วนใหญ่เกิดจากการขาดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องในหลักวิชาทางการวิ่งเพื่อสุขภาพ เช่น สวมเสื้อผ้าที่ไม่เหมาะสม วิ่งไม่ถูกวิธี ออกวิ่งเร็วเกินไป เอาอย่างคนอื่นไม่คำนึงถึงระดับสุขภาพและอายุของตน วิ่งแข่งขันเร่งความเร็วเพื่อหวังชัยชนะ ไม่ยืดเส้นยืดสายก่อนและหลังวิ่ง ฯลฯ ซึ่งล้วนแต่เป็นเหตุทำให้

เกิดการบาดเจ็บ เป็นอันตรายต่อร่างกาย จนบางท่านถึงกับเป็นลมหมดสติ หรือเจ็บเข่าเจ็บเท้า ปวดหลัง ต้องทนทุกข์เวทนาทรมานกายและใจโดยไม่จำเป็น

แท้ที่จริงแล้วการวิ่งนี้ เป็นเรื่องหญ้าปากคอก เพราะเราทุกคนในวัยเด็ก พอตั้งไข่ได้ ยืนได้ เดินได้ก็วิ่งได้ทั้งนั้น เราวิ่งได้วิ่งเป็นมาตั้งแต่อายุขวบกว่า ๆ กันทั้งนั้น โดยไม่ต้องมีใครมาสั่งมาสอน มาแนะมานำ พอเราเดินได้ เราก็วิ่งได้ หากสังเกตให้ดีจะพบว่าเด็ก ๆ ทุกคนจะมีท่าวิ่งจังหวะการวิ่งที่สวยงามตามธรรมชาติเด็ก ๆ จะวิ่งดี วิ่งสวย วิ่งถูกต้องกันทุกคน โดยเฉพาะเด็กผู้หญิงจะวิ่งได้สวยและเป็นธรรมชาติมาก ทั้งนี้เพราะเด็กนั้นไร้เดียงสา ปราศจากจริตจะก้าน

เด็กนั้นสืบทอดสัญชาตญาณดั้งเดิมของบรรพบุรุษเราแต่ครั้งดึกดำบรรพ์ คือ สัญชาตญาณของพรานที่ต้องล่าสัตว์มาเป็นอาหาร และหนีสัตว์ที่คอยจ้องจะกินเราเป็นอาหาร เด็ก ๆ ทุกคนจึงชอบวิ่งเล่น รักการวิ่งเล่น มีความสุขกับการได้วิ่ง เด็กทุกชาติทุกภาษาที่ไหน ๆ ในโลกก็เหมือนกันตรงที่พอมีเวลาว่างจะจับกลุ่มวิ่งเล่นไล่จับกันเป็นที่สนุกสนาน จะเห็นว่าเด็กเล็กนั้นแทบไม่เดินเลย วิ่งเหยาะไปโน่นมานี่ตลอดเวลา

พอเรายิ่งโตขึ้น อายุยิ่งมากขึ้น เราก็ยิ่งเคลื่อนไหวน้อยลง การออกกำลังกายน้อยลง เดินน้อยลง วิ่งน้อยลง ตรงกันข้ามกลับนั่งมากขึ้น นอนมากขึ้น ขี้เกียจมากขึ้น แถมยังรับประทานมากขึ้นตะกละมากขึ้น กล้ามเนื้อที่ไม่ได้ใช้ก็เลยอ่อนยวบยาบ เส้นเอ็นก็ตึงและยึด กระดูกและข้อต่ออ่อนแอ หัวใจไม่แข็งแรง หลอดเลือดตีบตันเพราะไขมันเคลือบ ซ้ำร้ายยังอ้วน น้ำหนักตัวมากทั้งหมดนี้บวกกับจริตที่แก่ตามวัย ซ้ำเติมด้วยรู้ผิด ๆ (เช่น วิ่งด้วยปลายเท้า) ก็เลยทำให้พวกเราจำนวนมากที่เริ่มต้นหันมาวิ่งสู่วิถีชีวิตใหม่ แต่น่าเสียดาย ที่ท่าวิ่งงดงามตามธรรมชาติในวัยเด็กของเราได้สูญหายไปหมดแล้ว จึงเหลือแต่ท่าทางที่เก้งก้าง และทิฐิมานะที่ผิด ๆ ทำให้เกิดการบาดเจ็บข้อต่อและกล้ามเนื้ออักเสบ เส้นเอ็นเคล็ดยอก แทนที่จะวิ่งอย่างมีความสุข เลยกลายเป็นมีแต่ความทุกข์ทรมาน แทนที่วิ่งแล้วสุขภาพจะดีขึ้น กลับกลายเป็นสุขภาพเสื่อมโทรมลง ก็เลยเกิดความเบื่อหน่ายท้อแท้ หมดกำลังใจ และเลิกวิ่งไปอย่างน่าเสียดาย

หัวใจสำคัญของการออกกำลังกายด้วยการวิ่ง ที่ทุกคนควรท่องได้คือ

- วิ่งประจำ เสมือนว่าการวิ่งเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวันที่จะต้องปฏิบัติเป็นกิจวัตร เหมือนแปรงฟัน
- วิ่งช้า ๆ
- วิ่งนาน ๆ
- วิ่งไกล ๆ

หรืออย่างที่ โจ แอนเดอสัน อดีตนักวิ่งมาราธอนโอลิมปิกของอเมริกาซึ่งเขียนหนังสือวิ่งที่มีชื่อเสียงไว้หลายเล่ม เรียกว่า ‘‘Long-Slow Distance L.S.D.’’ (วิ่งนาน - วิ่งช้า - วิ่งไกล)

- วิ่งเพื่อสุขภาพ ไม่ใช่วิ่งเพื่อการแข่งขัน หรือยิ่งวิ่งยิ่งเจ็บ
- วิ่งอย่างมีความสุข
- หรือเพื่อให้จำง่าย ๆ ว่า.....

"วิ่งบ่อย - วิ่งช้า - วิ่งนาน - วิ่งไกล - วิ่งเพื่อสุขภาพ - วิ่งอย่างมีความสุข"

สำหรับนักวิ่งหน้าใหม่นั้น มีสิ่งควรเรียนรู้ก่อนเริ่มต้นวิ่งอยู่ ๓ ข้อคือ

๑. ต้องรู้จัก *วางแผน* (plan) ถนอมกำลัง เพื่อจะได้ครบระยะทางที่กำหนด

๒. ต้องรู้จักประมาณ *ความเร็ว* (pace) ที่จะใช้วิ่งระยะทางนั้น

๓. ต้องมีความ *อดทน* (patience) ที่จะวิ่งครบระยะนั้น

ผู้เขียนจะไม่แนะนำท่านที่เริ่มคิดจะวิ่งออกกำลังให้ไปหาแพทย์เพื่อตรวจร่างกายว่าฟิตพอจะวิ่งหรือไม่ เพราะเหตุผลหลายประการ

๑. ถึงแนะนำให้ไปหาหมอตรวจเสียก่อน ท่านผู้อ่านส่วนใหญ่ก็ไม่ไปอยู่ดี

๒. ถึงอยากไปหาหมอก็ไม่ทราบว่าจะไปหาหมอคนไหน ที่ไหน

๓. หมอบางคน นอกจากจะไม่มีความรู้ทางเวชศาสตร์การกีฬาแล้ว ยังมีมิจฉาทิฐิ เชื่อผิด ๆ เข้าใจผิด ๆ ด้วย

๔. หมอบางคน ไม่ออกกำลังกายเล่นกีฬา จึงขาดประสบการณ์ ขาดความเข้าใจ และที่สำคัญที่สุดขาดความเห็นใจคนที่ออกกำลังกาย

๕. หมอหลายคนที่ขาดทั้งปริยัติ และปฏิบัติ แถมยังต่อต้านการวิ่งเพื่อสุขภาพด้วย

ท่านเองต่างหากที่รู้เรื่องและเข้าใจร่างกายของท่านเองได้ดีกว่าใคร ๆ และแนวทางปฏิบัติที่ผู้เขียนจะกล่าวโดยละเอียดต่อไปนั้น ก็ได้คิดค้นทดสอบและเตรียมไว้เผื่อสำหรับคนทุกเพศ ทุกวัย ทุกส่วนสูง ทุกน้ำหนัก ทุกระดับของสุขภาพ ตั้งแต่อ่อนแอมากจนถึงแข็งแรงมาก ขอแต่เพียงให้เดินได้เท่านั้น หากปฏิบัติตามแนวทางคำแนะนำข้างล่างนี้อย่างเคร่งครัดตามขั้นตอนที่กำหนดแล้ว รับรองได้ว่าจะไม่เกิดอันตรายอะไรเลย ตรงกันข้าม

ทุกท่านที่เดินได้ จะกลายเป็นคนมีสุขภาพพลานามัยแข็งแรงภายใน ๓ เดือนเท่านั้น

ก่อนอื่นใดก็อยากให้ท่านลองให้คะแนนตัวเองใน *แบบประเมินระดับความฟิตของสุขภาพ (ดูตาราง)* เพื่อจะดูว่า ขณะนี้ร่างกายท่านมีความฟิตของสุขภาพ *(โดยประมาณ)* อยู่ที่ระดับไหน เพื่อจะได้เป็นแนวทางกำหนดว่า ท่านควรจะเริ่มออกกำลังกายในขั้นไหนก่อนคือ

ขั้นที่ ๑ เดิน
ขั้นที่ ๒ วิ่งเหยาะ
ขั้นที่ ๓ วิ่ง

ขอให้ท่านลองตอบคำถามต่าง ๆ ในแบบสอบถามนี้ตามความเป็นจริง

หมายเหตุเพิ่มเติม

(๑) ท่านมีปัญหาโรคหัวใจหรือระบบไหลเวียนเลือดหรือเปล่า?

เช่น หลอดเลือด (โคโรนารี่) ที่ไปเลี้ยงหัวใจตีบตัน เจ็บหน้าอกเรื้อรัง ระดับไขมันในเลือดสูงมากผิดปกติ ความดันเลือดสูง เคยเป็นโรคหัวใจ หรือผ่าตัดหัวใจมาก่อน

หากท่านเคยเป็นหรือกำลังเป็นโรคใดโรคหนึ่ง โปรดอย่าเพิ่งออกกำลังกายตามแนวทางที่ผู้เขียนจะเล่าต่อไปในบทความนี้ ทั้งนี้ไม่ได้หมายความว่าท่านออกกำลังกายไม่ได้ ตรงกันข้ามการออกกำลังกายยังมีความจำเป็นต่อท่านมากกว่าคนอื่น เพราะเป็นมาตรการสำคัญที่สุดที่จะช่วยควบคุม และฟื้นฟูสมรรถภาพปัญหาโรคหัวใจและหลอดเลือดของท่าน หากแต่ว่าวิธีการและรายละเอียดการออกกำลังกายของท่านนั้นจำเป็นจะต้องได้รับการแนะนำวางแผนโดยเฉพาะจากแพทย์ผู้มีความรู้ความเข้าใจเหมาะสมถูกต้องกับพยาธิสภาพของโรคของท่าน

(๒) ท่านมีอาการเจ็บปวดที่วิ่งแล้วยิ่งปวดมากขึ้น, หรือทำให้ต้องวิ่งช้าลง, หรือปวดมากจนวิ่งไม่ไหว?

อาการเจ็บปวดนี้ หมายถึงโดยเฉพาะที่ขาและเท้า เช่น เคยมีปัญหาหลังเท้าแพลงเรื้อรังมาก่อนแล้วยังไม่หายดี ส้นเท้าหรือฝ่าเท้ายังเจ็บเนื่องจากพังผืดฝ่าเท้า (planta fascia) อักเสบหรือฉีกเรื้อรัง หรือว่าหัวเข่าไม่ดีเคยกระแทกหรือหกล้มแล้วอักเสบมากมาก่อน ทำให้วิ่งไม่ถนัด วิ่งแล้วเจ็บ ลองให้คะแนนตัวท่านเอง ตามความรุนแรงที่เป็น

(๓) ท่านมีโรคหรือเจ็บป่วยด้วยโรคอื่นอีกไหม (นอกเหนือจากโรคที่เกี่ยวข้องกับหัวใจ และระบบไหลเวียนเลือดในข้อ ๑.) *ที่อาจจะเป็นอุปสรรคต่อการวิ่ง*

อันนี้รวมไปถึง ไข้หวัด หรือไข้หวัดใหญ่จากไวรัส โรคเรื้อรังทั้งหลายพวกโรคภูมิแพ้ โรคหืด เบาหวาน

(๔) การวิ่งครั้งแรกของท่านเป็นอย่างไร

คำถามนี้สำหรับท่านที่ใจร้อน รออ่านบทความนี้จนจบไม่ไหว ออกไปวิ่งเสียก่อน ประเมินตามความเป็นจริงว่าการไปวิ่งครั้งแรกของท่าน (หลังจากที่ไม่ได้วิ่งมานาน ครั้งสุดท้ายที่วิ่งอาจจะป็นชั่วโมงพลศึกษาสมัยมัธยม ๖) เป็นอย่างไร

ส่วนท่านที่ได้วิ่งออกกำลังกายมาบ้างแล้ว ก็จงประเมินจากการวิ่งครั้งสุดท้ายของท่าน อาจเป็นเมื่อวานนี้ หรือเมื่อเช้านี้ว่าท่านวิ่งได้โดยไม่หยุดเลยนั้นได้ครั้งละไกลเท่าไร หรือนานเท่าไร

การเดิน

เริ่มต้นก้าวแรกของการวิ่ง
ไปสู่วิถีชีวิตใหม่ที่ดีกว่า
แข็งแรงกว่า ถูกต้องที่สุด
และที่สำคัญง่ายที่สุดก็คือ เดิน



การเดินนั้นนับเป็นการเริ่มต้น ก้าวแรกของการวิ่ง...ไปสู่ชีวิตใหม่ที่ดีกว่า แข็งแรงกว่า ที่ปลอดภัยที่สุด ถูกต้องตามหลักวิชาการเวชศาสตร์การกีฬามากที่สุด เสี่ยงน้อยที่สุด เจ็บปวดน้อยที่สุด และที่สำคัญคือเป็น *การออกกำลังกายที่ง่ายที่สุด*

หลังจากที่ท่านได้ให้คะแนนและรวมคะแนนตัวเองในแบบประเมินระดับความฟิตของสุขภาพในตอนที่ ๑๐ แล้ว ท่านที่ได้คะแนนไม่ถึง ๑๐ นั้น ต้องกล้าที่จะรับความจริงว่าท่านไม่ฟิตเลย ท่านได้ปล่อยปละละเลยไม่ได้เอาใจใส่ดูแลสุขภาพตนเองมานานแล้ว ดังนั้นจุดมุ่งหมายที่สำคัญของท่านในขณะนี้คือ การฟื้นฟูสมรรถนะของร่างกาย ให้ฟื้นคืนสภาพจากความกะปลกกะเปลี้ยอ่อนระโหยโรยแรง ทำอะไรนิดก็เหนื่อย ทำอะไรหน่อยก็เพลียเสียก่อน

การเริ่มต้นออกกำลังกายด้วยการเดินนั้น ไม่ได้หมายความว่าท่านสู้คนอื่นเขาไม่ได้ ตรงกันข้าม กลับแสดงว่าท่านเป็นคนที่ซื่อสัตย์ต่อตนเอง และกล้าหาญที่จะรับความจริงโดยไม่หลอกตนเองว่า ท่านมีสุขภาพที่ยังไม่ฟิต และควรจะเริ่มต้นช้า ๆ ค่อยเป็นค่อยไป

คนที่เขยิบจากขั้นที่ ๒ คือวิ่งเหยาะไปถึงขั้นที่ ๓ คือวิ่งนั้น เขาเพียงแต่เพิ่มปริมาณในสิ่งที่เขาได้ทำอยู่แล้ว ส่วนท่านสิ น่านับถือกว่ามาก

เพราะท่านนั้นเหมือนเป็นการเริ่มต้น...*วิถีชีวิตใหม่* ทีเดียว

· ความสำคัญในตอนนี้ก็คือ

ทำอย่างไรจึงจะทำให้ขาของท่านแข็งแรงขึ้น โดยไม่ให้เมื่อยหรือปวดเกินไป?

ทำอย่างไรจึงจะทำให้หัวใจของท่านทำงานมากขึ้นโดยไม่ให้เหนื่อยหรือเพลียเกินไป?

เพราะระยะแรกนี้ เหมือนเป็นการวางรากฐานสำคัญสำหรับวิถีชีวิตใหม่ของการออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน โดยไม่เบื่อ ไม่ย่อท้อ ตรงกันข้ามกลับเต็มไปด้วยความสนุกสนานและกระตือรือร้น

ทั้งหมดนี้ท่านสามารถจะทำได้ด้วยการ "*เดิน*" ตามตารางเดือนแรกของการเดินต่อไปนี้

เดือนแรก

วันที่	แนะนำให้	ท่านปฏิบัติได้จริง
๑	เดิน ๓๐ นาที[๑]	
๒	ออกกำลังกายเพิ่มเติม[๒]	
๓	เดิน ๓๐ นาที	
๔	ออกกำลังกายเพิ่มเติม	
๕	เดิน ๓๐ นาที	
๖	ออกกำลังกายเพิ่มเติม	
๗	เดิน ๓๐ นาที	
	น้ำหนักตัวหลังสัปดาห์ที่ ๑..............กก.	
๘	ออกกำลังกายเพิ่มเติม	
๙	เดิน ๓๐ นาที	
๑๐	ออกกำลังกายเพิ่มเติม	
๑๑	เดิน ๓๐ นาที	
๑๒	ออกกำลังกายเพิ่มเติม	
๑๓	เดิน ๓๐ นาที	
๑๔	ออกกำลังกายเพิ่มเติม	
	น้ำหนักตัวหลังสัปดาห์ที่ ๒..............กก.	

วันที่	แนะนำให้	ท่านปฏิบัติจริง ๆ
๑๕	เดิน ๓๐ นาที	
๑๖	ออกกำลังกายเพิ่มเติม	
๑๗	เดิน ๓๐ นาที	
๑๘	ออกกำลังกายเพิ่มเติม	
๑๙	เดิน ๓๐ นาที	
๒๐	ออกกำลังกายเพิ่มเติม	
๒๑	เดิน ๓๐ นาที	
	น้ำหนักตัวหลังสัปดาห์ที่ ๓..............กก.	
๒๒	ออกกำลังกายเพิ่มเติม	
๒๓	เดิน ๓๐ นาที	
๒๔	ออกกำลังกายเพิ่มเติม	
๒๕	เดิน ๓๐ นาที	
๒๖	ออกกำลังกายเพิ่มเติม	
๒๗	เดิน ๓๐ นาที	
๒๘	ออกกำลังกายเพิ่มเติม	
	น้ำหนักตัวหลังสัปดาห์ที่ ๔..............กก.	
๒๙	เดินชดเชย ๓๐ นาที(๓)	
๓๐	เดินชดเชย ๓๐ นาที	
๓๑	เดินชดเชย ๓๐ นาที	

รวมเดือนแรกนี้ จำนวนวันที่เดินทั้งหมด..............(๑๔) วัน

สรุป : เดือนแรก น้ำหนักตัว : ☐ เพิ่ม..............

☐ ลดลง..............กก.

หมายเหตุ (๑) เดินเร็วกว่าปกติเล็กน้อย ก้าวเท้าสม่ำเสมอ จำไว้ว่าห้ามวิ่งเหยาะ

(๒) ออกกำลังกายเพิ่มเติม หมายถึง ให้เคลื่อนไหวร่างกายมากขึ้นกว่ากิจวัตรปกติในวันที่ตารางไม่กำหนดให้เดินนี้ เช่น เดินขึ้นบันไดที่ทำงาน แทนที่จะใช้ลิฟต์เหมือนเคย เดินออกไปซื้อหนังสือพิมพ์ปากซอยเองแทนการใช้ลูก ตัดหญ้าในสนาม ล้างรถ ฯลฯ

(๓) เดินชดเชย ๓๐ นาที ในวันที่ ๒๙, ๓๐ หรือ ๓๑ ถ้าหากรวมวันที่เดินทั้งเดือนแล้ว ไม่ครบ ๑๔ วัน

พยายามอย่าทำให้การเริ่มต้นเดินนี้เป็นเรื่องยุ่งยากหรือวุ่นวาย ไม่ต้องมีพิธีรีตอง ไม่ต้องตระเตรียมอะไรเป็นพิเศษ ไม่ต้องซื้อเครื่องมือเครื่องใช้ใหม่อะไรทั้งสิ้น ขอเพียงแค่ให้ท่านเริ่มต้นเดินเท่านั้นก็พอ

ขอให้ท่านแบ่งเวลาเพียง ๓๐ นาที ทุกวันเว้นวันสำหรับการเดินเพื่อสุขภาพ

จำง่าย ๆ ว่าวันคี่เดิน ๓๐ นาที วันคู่ออกกำลังกายเพิ่มเติม

เหตุที่ให้เดินวันเว้นวัน ก็เพื่อให้มีวันพัก ๑ วัน ร่างกายท่านยังไม่คุ้นเคยกับการออกกำลังกายสม่ำเสมอเป็นประจำ หากให้เดินทุกวันในระยะแรกนี้อาการปวดเมื่อยล้า กล้ามเนื้ออักเสบจะมีมากไป จนอาจทำให้ท่านท้อเลยพาลเลิกปฏิบัติเลย วันที่ไม่ต้องเดินจึงเป็นวันที่เปิดโอกาสให้ร่างกายท่านได้พักผ่อนให้คลายจากความเมื่อยล้า จะได้พร้อมที่จะเดินอีกในวันถัดไป

สำหรับวันคี่ที่ให้เดิน ๓๐ นาทีนั้น ขอให้เดินเร็วกว่าท่าเดินธรรมดาเล็กน้อย เดินเหมือนมีธุระจะรีบไปนั่นแหละ ด้วยฝีเท้าสม่ำเสมอคงเส้นคงวา ตั้งแต่นาทีแรกจนนาทีที่ ๓๐ จำไว้ว่าอย่าวัดระยะทางที่เดินได้เป็นอันขาด มุ่งแต่ที่เวลา ๓๐ นาทีของการเดินเท่านั้น เพราะหากท่านเอาระยะทางมาเกี่ยวด้วยในตอนนี้ ท่านก็อดที่จะคำนวณอัตราเร็วของการเดินไม่ได้ เช่น เท่านั้นเท่านี้นาทีต่อ ๑ กิโลเมตร แล้วอันดับต่อไป ก่อนที่ท่านจะรู้สึกตัว ท่านก็จะพยายามแข่งกับตัวเองเพื่อทำลายสถิติเดิมของตน ด้วยการเร่งฝีเท้าเร็วขึ้นก่อนเวลาอันควร เพราะขั้นตอนนี้ผู้เขียนต้องการให้ท่านก้าวเดินอย่างสม่ำเสมอมั่นคง ไม่ใช่เดินจนเหนื่อยหอบตัวโยน

พยายามผนวกการเดินในวันคี่นี้ให้เข้ากับกิจวัตรประจำวันของท่านได้ยิ่งดี เช่นตื่นเช้ากว่าธรรมดาสักนิดหนึ่ง แล้วเดินสัก ๓๐ นาที หรือลงรถเมล์ก่อนถึงที่ทำงานสัก ๒ ป้าย แล้วเดินต่อไปทำงาน หรือพักเที่ยงเดินหาร้านอาหารที่ไกลจากที่ทำงานหน่อยและรับประทานอาหารให้น้อยกว่าปกติเล็กน้อย เสร็จแล้วเดินกลับ

พยายามจดบันทึกการออกกำลังกายลงไว้เป็นหลักฐานในตารางที่ให้ไว้นี้ทุกวัน อย่าให้ขาด เช่นว่า ท่านเดินจริง ๆ ได้กี่นาที เดินเร็วเดินช้าอย่างไร เดินแล้วรู้สึกอย่างไร เหนื่อย - ไม่เหนื่อย เหงื่อออกมากน้อย อากาศอบอ้าว ร้อนหรือเย็น ฯลฯ เพราะจะได้ใช้อ้างอิงหรือตรวจสอบได้ภายหลัง

เป้าหมายของท่านในเดือนแรกนี้ คือ

๑. เดินอย่างน้อยรวมกันแล้วไม่ต่ำกว่า ๑๔ วัน

๒. เดินเร็วกว่าฝีเท้าปกติติดต่อกันอย่างน้อย ๒๐-๓๐ นาที ในวันคี่นี้

๓. หากท่านน้ำหนักมากเกินไป ควรตั้งใจลดน้ำหนักให้ได้ ๒ กก. ในเดือนแรกนี้ด้วยการควบคุมอาหารที่รับประทาน

โปรดอย่าชั่งน้ำหนักตัวทุกวัน เพราะนอกจากจะไม่มีประโยชน์อะไรแล้ว ยังทำให้เสียกำลังใจด้วย ชั่งน้ำหนักสัปดาห์ละครั้งตามตารางที่กำหนดไว้เท่านั้น และควรจะชั่งตอนตื่นนอน (หลังขับถ่ายประจำวันแล้ว แต่ก่อนรับประทานอาหาร)

๔. ทำจิตใจให้สดชื่น แจ่มใส เบิกบาน ทุกครั้งที่เดินเสร็จแล้ว

ขอแสดงความยินดีกับท่านด้วยที่มีความอุตสาหะพากเพียร ปฏิบัติตามคำแนะนำจนสามารถเดินมาได้ครบ ๑ เดือนเต็ม ๆ ถึงตอนนี้ท่านคงรู้สึกว่าสุขภาพดีขึ้น แข็งแรงขึ้น กระปรี้กระเปร่าขึ้นกว่าเดิมมาก

ต่อไปนี้ท่านก็จะก้าวสู่ *ตารางเดือนที่สอง* ของการเดิน

เดือนที่สอง

วันที่	แนะนำให้	ท่านปฏิบัติได้จริง ๆ
๑	เดิน ๓๐ นาที[๑]	
๒	ออกกำลังกายเพิ่มเติม[๒]	
๓	เดิน ๑๕ นาที	
๔	เดิน ๓๐ นาที	
๕	เดิน ๑๕ นาที	
๖	ออกกำลังกายเพิ่มเติม	
๗	เดิน ๔๐ นาที	
	น้ำหนักตัวหลังสัปดาห์ที่ ๑....................................กก. **ชีพจรขณะพัก**..ครั้ง/นาที	
๘	ออกกำลังกายเพิ่มเติม	
๙	เดิน ๒๐ นาที	
๑๐	เดิน ๓๕ นาที	
๑๑	ออกกำลังกายเพิ่มเติม	
๑๒	เดิน ๓๕ นาที	
๑๓	เดิน ๒๐ นาที	
๑๔	เดิน ๔๕ นาที	
	น้ำหนักตัวหลังสัปดาห์ที่ ๒....................................กก. **ชีพจรขณะพัก**..ครั้ง/นาที	

วันที่	แนะนำให้	ท่านปฏิบัติได้จริง ๆ
๑๕	ออกกำลังกายเพิ่มเติม	
๑๖	เดิน ๒๐ นาที	
๑๗	เดิน ๔๐ นาที	
๑๘	ออกกำลังกายเพิ่มเติม	
๑๙	เดิน ๔๐ นาที	
๒๐	เดิน ๒๐ นาที	
๒๑	เดิน ๕๐ นาที	
	น้ำหนักตัวหลังสัปดาห์ที่ ๓....................................กก. **ชีพจรขณะพัก**..ครั้ง/นาที	
๒๒	ออกกำลังกายเพิ่มเติม	
๒๓	เดิน ๒๐ นาที	
๒๔	เดิน ๔๐ นาที	
๒๕	ออกกำลังกายเพิ่มเติม	
๒๖	เดิน ๔๐ นาที	
๒๗	เดิน ๒๐ นาที	
๒๘	เดิน ๖๐ นาที	
	น้ำหนักตัวหลังสัปดาห์ที่ ๔....................................กก. **ชีพจรขณะพัก**..ครั้ง/นาที	
๒๙	เดินชดเชย(๓)	
๓๐	เดินชดเชย	
๓๑	เดินชดเชย	

รวมเดือนที่ ๒ จำนวนวันที่เดินทั้งหมด..................(๒๐) วัน

สรุป : เดือนที่สอง - น้ำหนักตัว ☐ เพิ่มขึ้น.....................กก.

☐ ลดลง.......................กก.

- ชีพจรขณะพัก ☐ เพิ่มขึ้น.....................ครั้ง/นาที

☐ ลดลง.......................ครั้ง/นาที

หมายเหตุ (๑) เดินเร็วกว่าปกติเล็กน้อย ก้าวเท้าสม่ำเสมอ จำไว้ว่าห้ามวิ่งเหยาะหรือวิ่ง

(๒) ออกกำลังกายเพิ่มเติม จากกิจวัตรประจำวัน เช่น เดิน, ขี่จักรยาน, ว่ายน้ำ, ตีกอล์ฟ, ตีแบดมินตัน ฯลฯ

(๓) เดินชดเชย ทดแทนวันที่ขาด หากรวมวันที่เดินทั้งเดือนไม่ครบ ๒๐ วัน

เดือนที่สองนี้ ท่านก็จะได้เลื่อนขั้นขึ้นมาพบกับตารางการเดินที่เอาจริงเอาจังมากขึ้น เพื่อช่วยให้ความก้าวหน้าของท่านนั้นมั่นคงขึ้นอีก โปรดอย่าใจร้อนกระโดดข้ามขั้นไปวิ่งเหยาะหรือวิ่งเลยนะครับ เพราะแม้จะยังเป็นการเดิน แต่ตารางเดินของท่านในเดือนนี้ก็เหมือนตารางวิ่งของนักวิ่งแทบทุกอย่าง แม้ว่าจะมี "วันเบา ๆ" ที่จะให้ท่านเดินเพียง ๑๕-๒๐ นาทีเท่านั้น แต่ในทุกสัปดาห์ก็จะมี "วันหนัก ๆ" ถึง ๓ วัน ซึ่งบางครั้งท่านจะถูกกำหนดให้เดินนานถึง ๖๐ นาที

ถึงตอนนี้ ผู้เขียนอยากแนะนำให้ท่านหาซื้อรองเท้าวิ่งโดยเฉพาะมาสักคู่หนึ่ง และเสื้อผ้าที่ใช้สวมใส่เวลาเดินออกกำลังกาย ก็ให้บางเบาน้อยชิ้น เหมาะสมกับการเดินไกล ๆ และนาน ๆ

เดินเร็ว ๆ เร่งฝีเท้า เร็วกว่าเดินปกติเล็กน้อย เหมือนอย่างในเดือนแรก อย่าเดินแบบทอดน่องหรือชมนกชมไม้ ก้าวยาว ๆ สม่ำเสมอตลอด ไม่ใช่เร่งหรือผ่อนฝีเท้าเป็นระยะ ๆ จำไว้ว่าอย่าวัดระยะทางที่เดิน ให้ดูแต่เวลาที่ใช้เดินเท่านั้น

เป้าหมายของท่านในเดือนที่สองนี้ คือ

๑. ให้เป็นความเคยชินว่าจะต้องเดินออกกำลังให้ได้เกือบทุกวัน ไม่ให้น้อยกว่า ๒๐ วันต่อเดือน และเฉลี่ยเดินวันละ ๓๐ นาที ทุกวัน

๒. ชั่งน้ำหนักทุกสัปดาห์ และบันทึกไว้ ถ้าน้ำหนักยังเกินพิกัดก็ควรลดให้ได้อีก ๒ กิโลกรัมในเดือนนี้

๓. จับชีพจรขณะพักสัปดาห์ละครั้ง ชีพจรขณะพักให้ถือชีพจรขณะที่ไม่ได้ออกกำลังกาย อาจจับตอนตื่นนอนเช้า ก่อนลุกจากเตียง หรือ ก่อนจะออกกำลังกายก็ได้

หากอัตราการเต้นของชีพจร (ซึ่งนับเป็นจำนวนครั้งต่อนาที) ค่อย ๆ ลดลง ก็แสดงว่าระดับความฟิตของท่านกำลังค่อย ๆ เพิ่มขึ้น

ความพยายามและความอดทนของท่านได้สัมฤทธิผลแล้ว

หลังจากออกกำลังกายสม่ำเสมอด้วยการเดินมาถึง ๒ เดือนเต็ม บัดนี้นอกจากน้ำหนักตัวท่านจะลดไปอย่างน้อยที่สุด ๔ กิโลกรัมแล้ว ท่านเองคงจะตระหนักถึงอานิสงส์ของการเดินนี้ยิ่งกว่าใคร ๆ เพราะท่านคงรู้สึกได้ดีถึงความมีชีวิตชีวา สดชื่น กระปรี้กระเปร่าในตัวท่าน

ต่อไปนี้ท่านก็จะก้าวสู่ *ตารางเดือนที่สาม* ของการเดิน

เดือนที่สาม

วันที่	แนะนำให้	ท่านปฏิบัติได้จริง ๆ
๑	เดิน ๓๐ นาที(๑)	
๒	ออกกำลังกายเพิ่มเติม(๒)	
๓	เดิน ๓๐ นาที + วิ่งเหยาะ(๓) ๑ นาที	
๔	ออกกำลังกายเพิ่มเติม	
๕	เดิน ๓๐ นาที + วิ่งเหยาะ ๑ นาที	
๖	เดิน ๓๐ นาที	
๗	เดิน ๓๐ นาที + (วิ่งเหยาะ ๑ นาที × ๒ ครั้ง)	
	น้ำหนักตัวหลังสัปดาห์ที่ ๑....................................กก. **ชีพจรขณะพัก**..ครั้ง/นาที	
๘	ออกกำลังกายเพิ่มเติม	
๙	เดิน ๓๐ นาที	
๑๐	เดิน ๓๐ นาที + (วิ่งเหยาะ ๑ นาที × ๒ ครั้ง)	
๑๑	ออกกำลังกายเพิ่มเติม	
๑๒	เดิน ๓๐ นาที + (วิ่งเหยาะ ๑ นาที × ๒ ครั้ง)	
๑๓	เดิน ๓๐ นาที	
๑๔	เดิน ๓๐ นาที + (วิ่งเหยาะ ๑ นาที × ๓ ครั้ง)	
	น้ำหนักตัวหลังสัปดาห์ที่ ๒....................................กก. **ชีพจรขณะพัก**..ครั้ง/นาที	
๑๕	ออกกำลังกายเพิ่มเติม	
๑๖	เดิน ๓๐ นาที	
๑๗	เดิน ๓๐ นาที + (วิ่งเหยาะ ๑ นาที × ๓ ครั้ง)	
๑๘	ออกกำลังกายเพิ่มเติม	
๑๙	เดิน ๓๐ นาที + (วิ่งเหยาะ ๑ นาที × ๓ ครั้ง)	
๒๐	เดิน ๓๐ นาที	
๒๑	เดิน ๓๐ นาที + (วิ่งเหยาะ ๑ นาที × ๔ ครั้ง)	
	น้ำหนักตัวหลังสัปดาห์ที่ ๓....................................กก. **ชีพจรขณะพัก**..ครั้ง/นาที	

วันที่	แนะนำให้	ท่านปฏิบัติได้จริง ๆ
๒๒	ออกกำลังกายเพิ่มเติม	
๒๓	เดิน ๓๐ นาที	
๒๔	เดิน ๓๐ นาที + (วิ่งเหยาะ ๑ นาที × ๔ ครั้ง)	
๒๕	ออกกำลังกายเพิ่มเติม	
๒๖	เดิน ๓๐ นาที + (วิ่งเหยาะ ๑ นาที × ๔ ครั้ง)	
๒๗	เดิน ๓๐ นาที	
๒๘	เดิน ๓๐ นาที + (วิ่งเหยาะ ๑ นาที × ๕ ครั้ง)	
	น้ำหนักตัวหลังสัปดาห์ที่ ๔.....................................กก. **ชีพจรขณะพัก**..**ครั้ง/นาที**	
๒๙	วันชดเชย[๔]	
๓๐	วันชดเชย	
๓๑	วันชดเชย	

รวมเดือนที่ ๓ จำนวนวันที่เดิน วิ่งเหยาะทั้งหมด..................(๒๐) วัน

สรุป : เดือนที่สาม - น้ำหนักตัว ☐ เพิ่มขึ้น.....................กก.

☐ ลดลง.......................กก.

- ชีพจรขณะพัก ....ครั้ง/นาที

หมายเหตุ (๑) เดินเร่งฝีเท้าเร็วกว่าปกติเล็กน้อย

(๒) ออกกำลังกายเพิ่มเติมจากกิจวัตรประจำวัน เช่น เดิน ขี่จักรยาน ว่ายน้ำ ฯลฯ

(๓) อุ่นเครื่องด้วยการเดินสักพักใหญ่เสียก่อนจึงจะวิ่งเหยาะไป ๑ นาที แล้วเดินต่ออีกพักใหญ่ จนหายเหนื่อยแล้วจึงจะวิ่งเหยาะ ๑ นาที ครั้งต่อไป หลังวิ่งเหยาะ ๑ นาทีครั้งสุดท้ายของแต่ละวันแล้วควรเดินต่ออีกสักครู่ใหญ่ก่อนเลิก

(๔) วันชดเชย เพื่อทดแทนวันที่ขาด หากรวมวันที่เดิน วิ่งเหยาะ ไม่ครบ ๒๐ วัน

ในเดือนที่ ๓ นี้ ท่านจะได้ก้าวหน้าจากการ “*เดิน*” มาเป็น “*วิ่งเหยาะ*” เสียแล้ว

วิ่ง*เหยาะ* คือ การวิ่งช้า ๆ ช้ามากจนเร็วกว่าเดินนิดเดียว ไม่มีประโยชน์ในการพยายามจะวิ่งเร็ว ๆ ในตอนนี้ วิ่งเหยาะที่ถูกต้องนั้น ควรจะวิ่งช้าที่สุดเท่าที่จะวิ่งช้าได้ด้วยฝีเท้าที่ท่านรู้สึกสบาย ไม่ทำให้เหนื่อยจนหอบในเวลาอันสั้น

การฝึกของท่านในเดือนนี้จะเน้นในแง่คุณภาพมากกว่าปริมาณแล้ว เช่น เวลาการฝึกในแต่ละวัน ก็ถูกลดลงมาเหลือ ๓๐ นาทีต่อวัน แต่เพิ่มการวิ่งเหยาะเข้าไปสัปดาห์ละ ๓ ครั้ง หรือวันเว้นวัน โดยมีวันเบา ๆ มาสลับ

ขอเตือนซ้ำอีกครั้งว่า อย่าได้วิ่ง (เร็ว) เป็นอันขาด ท่านไม่มีทางจะเจ็บมากมายจากการเดินเป็นอันขาด แต่ถ้าท่านวิ่งเร็วเกินไปในขณะที่ร่างกายยังไม่พร้อม ท่านมีโอกาสจะเจ็บปวดได้มากทีเดียว

หลังวิ่งเหยาะทุกครั้ง พยายามจับชีพจรดู หากเต้นเกิน ๑๕๐ ครั้ง/นาที แปลว่า ท่านยังวิ่งเหยาะเร็วเกินไป ต้องช้าลงอีก

เป้าหมายของท่านในเดือนที่ ๓ นี้ คือ

๑. เดิน + วิ่งเหยาะ รวมแล้วอย่างน้อย ๑๒ วัน และเดินอย่างเดียวอย่างน้อย ๑๐ วัน เฉลี่ยวันละไม่ต่ำกว่า ๓๐ นาที

๒. ค่อย ๆ เพิ่มปริมาณการวิ่งเหยาะนั้นทุกสัปดาห์ ขณะเดียวกันก็ค่อย ๆ ลดการเดินให้น้อยลง

๓. ควบคุมมิให้ชีพจรหลังวิ่งเหยาะเต้นเกิน ๑๕๐ ครั้ง/นาที

๔. คอยบันทึกชีพจรขณะพัก และน้ำหนักตัว อย่างน้อยสัปดาห์ละครั้ง และหากน้ำหนักยังเกินพิกัดอยู่ก็ต้องควบคุมอาหาร

วิ่งเหยาะ

การวิ่งอย่างช้า ๆ
ด้วยความเร็วที่ตนรู้สึกสบาย
ว่าสามารถวิ่งด้วยความเร็วขนาดนั้น
ไปได้นาน ๆ และไกล ๆ ก็คือ วิ่งเหยาะ



คราวนี้ก็มาถึงเวลาของการวิ่งเหยาะ หรือจ๊อกกิ้งเสียที! และอีกเพียง ๓ เดือนจากนี้ไป ท่านจะสามารถวิ่งเหยาะรวดเดียวได้ไกลถึง ๓ ไมล์ (หรือ ๔.๘ กม.) แถมจะใช้เวลาไม่มากนักในแต่ละวันเสียด้วยซิ

"*วิ่งเหยาะ*" กับ "*วิ่ง*" นั้น ไม่เสียเวลาเท่าไร เพราะเป็นการออกกำลังกายที่มีการเคลื่อนไหวอย่างรวดเร็ว

หากต้องการผลประโยชน์ต่อร่างกายปริมาณเท่ากัน วิ่งเหยาะกับวิ่ง ใช้เวลาเพียงหนึ่งในสี่ของการเดินในแต่ละครั้งเท่านั้น หรืออีกนัยหนึ่งก็คือ หากท่านวิ่งเหยาะหรือวิ่ง ๑๕ นาที จะได้ผลเท่ากับเดิน ๑ ชั่วโมง

ถึงตรงนี้แล้ว ขอให้เรามาทำความเข้าใจกับความหมายของคำว่า "*วิ่งเหยาะ*" เสียก่อน วิ่งเหยาะหรือจ๊อกกิ้งนั้นหมายถึง การวิ่งอย่างช้า ๆ หลายท่านก็อาจจะสงสัยว่า ช้าแค่ไหน? ๗ นาทีต่อไมล์ หรือว่า ๘ หรือว่า ๙ หรือว่า ๑๐ นาทีต่อไมล์

ผู้เขียนไม่อยากให้ท่านผู้อ่านต้องมาพลอยสับสนกับตัวเลขสมมุติลอย ๆ พวกนี้ เอาเป็นว่าความแตกต่างระหว่าง "วิ่งเหยาะ" กับ "วิ่ง" นั้น ไม่ใช่อยู่ที่เวลา แต่อยู่ที่ความรู้สึกของนักวิ่งแต่ละคนเอง

การวิ่งเหยาะ คือ การวิ่งอย่างช้า ๆ ด้วยความเร็วที่ตนรู้สึกสบายว่าจะสามารถวิ่งด้วยความเร็วขนาดนั้นไปได้นาน ๆ และไกล ๆ

เพราะฉะนั้นในขณะที่ ๙ นาทีต่อไมล์เป็นการวิ่งเหยาะสำหรับผู้เขียน ๗ นาทีต่อไมล์อาจจะเป็นการวิ่งเหยาะสำหรับคุณยุพิน โลหะชาติ ๕ นาทีครึ่งต่อไมล์อาจจะเป็นการวิ่งเหยาะสำหรับอัลเบอร์โต้ ซาลาซ่า (เจ้าของสถิติโลกมาราธอน)

เดือนแรก

วันที่	แนะนำให้	ท่านปฏิบัติได้จริง ๆ
๑	วิ่งเหยาะ ๓ นาที[๑]	
๒	พัก[๒]	
๓	วิ่งเหยาะ ๑ นาที × ๓[๓]	
๔	วิ่งเหยาะ ๓ นาที	
๕	พัก	
๖	วิ่งเหยาะ ๑ นาที × ๓	
๗	วิ่งเหยาะ ๕ นาที	
	สัปดาห์ที่ ๑ วิ่งเหยาะรวม ๑๗ นาที **น้ำหนักตัวหลังสัปดาห์ที่ ๑**.....................................กก. **ชีพจรขณะพัก**...ครั้ง/นาที	
๘	พัก	
๙	วิ่งเหยาะ ๑ นาที × ๓	
๑๐	วิ่งเหยาะ ๕ นาที	
๑๑	พัก	
๑๒	วิ่งเหยาะ ๕ นาที	
๑๓	วิ่งเหยาะ ๑ นาที × ๓	
๑๔	วิ่งเหยาะ ๘ นาที	
	สัปดาห์ที่ ๒ วิ่งเหยาะรวม ๒๔ นาที **น้ำหนักตัวหลังสัปดาห์ที่ ๒**.....................................กก. **ชีพจรขณะพัก**...ครั้ง/นาที	

วันที่	แนะนำให้	ท่านปฏิบัติได้จริง ๆ
๑๕	พัก	
๑๖	วิ่งเหยาะ ๑ นาที × ๓	
๑๗	วิ่งเหยาะ ๘ นาที	
๑๘	พัก	
๑๙	วิ่งเหยาะ ๘ นาที	
๒๐	วิ่งเหยาะ ๑ นาที × ๓	
๒๑	วิ่งเหยาะ ๑๐ นาที	
	สัปดาห์ที่ ๓ วิ่งเหยาะรวม ๓๒ นาที **น้ำหนักตัวหลังสัปดาห์ที่ ๓**.......................................กก. **ชีพจรขณะพัก**...**ครั้ง/นาที**	
๒๒	พัก	
๒๓	วิ่งเหยาะ ๑ นาที × ๓	
๒๔	วิ่งเหยาะ ๑๐ นาที	
๒๕	พัก	
๒๖	วิ่งเหยาะ ๑๐ นาที	
๒๗	วิ่งเหยาะ ๑ นาที × ๓	
๒๘	วิ่งเหยาะ ๑๕ นาที	
	สัปดาห์ที่ ๔ วิ่งเหยาะรวม ๔๑ นาที **น้ำหนักตัวหลังสัปดาห์ที่ ๔**.......................................กก. **ชีพจรขณะพัก**...**ครั้ง/นาที**	
๒๙	วันชดเชย[๔]	
๓๐	วันชดเชย	
๓๑	วันชดเชย	

สรุปทั้งเดือน รวมจำนวนวันที่วิ่งเหยาะ ๒๐ วัน
รวมเวลาที่วิ่งเหยาะ ๑๑๔ นาที
เฉลี่ยวิ่งเหยาะวันละ ๕.๗ นาที

หมายเหตุ (๑) เวลาการออกกำลังกายทั้งหมดในแต่ละวัน ๓๐ นาที โดยใช้เวลาที่เหลือจากวิ่งเหยาะไปเดินอุ่นเครื่องก่อนและหลังวิ่งเหยาะ
(๒) วันที่พัก ควรใช้ออกกำลังกายด้วยวิธีอื่นเช่น เดิน ขี่จักรยาน ว่ายน้ำ เป็นต้น
(๓) วิ่งเหยาะ ๑ นาที เดินให้หายเหนื่อย วิ่งเหยาะอีก ๑ นาที เดินให้หายเหนื่อย (ทำเช่นนี้ ๓ ครั้ง)
(๔) วันชดเชย ทดแทนวันที่ติดธุระแล้วขาดไปในรอบเดือน

ในเดือนแรกของการวิ่งเหยาะนี้ สัปดาห์แรก ๆ เวลาส่วนใหญ่ยังเป็นการออกกำลังกายด้วยการเดินเสียกว่าครึ่ง และสลับด้วยการวิ่งเหยาะครั้งละไม่กี่นาที โดยเวลาที่เหลือเป็นการอุ่นเครื่องทั้งก่อนและหลังการวิ่งเหยาะ แต่ในสัปดาห์หลัง ๆ ท่านก็จะค่อย ๆ เปลี่ยนสถานภาพจาก *นักเดิน*เดิมมาเป็น *นักวิ่งเหยาะ* หรือจ๊อกเกอร์เสียแล้ว

ในขณะที่การวิ่งเหยาะยืดออกไปเรื่อย ๆ การเดินก็ค่อย ๆ ลดน้อยลง พอสิ้นเดือนท่านก็จะสามารถวิ่งเหยาะติดต่อกันโดยไม่ต้องหยุด ๑๐-๑๕ นาที เป็นระยะทางไกลถึง ๑ ไมล์ (หรือ ๑.๖ กม.)

เดือนที่สอง

วันที่	แนะนำให้	ท่านปฏิบัติได้จริง ๆ
๑	วิ่งเหยาะ ๑๐ นาที(๑)	
๒	พัก(๒)	
๓	วิ่งเหยาะ ๕ นาที	
๔	วิ่งเหยาะ ๑๐ นาที	
๕	พัก	
๖	วิ่งเหยาะ ๕ นาที	
๗	วิ่งเหยาะ ๑๕ นาที	
	สัปดาห์ที่ ๑ วิ่งเหยาะรวม ๔๕ นาที **น้ำหนักตัวหลังสัปดาห์ที่ ๑**....................................... กก. **ชีพจรขณะพัก**...ครั้ง/นาที	
๘	พัก	
๙	วิ่งเหยาะ ๑๐ นาที	
๑๐	วิ่งเหยาะ ๑๐ นาที	
๑๑	พัก	
๑๒	วิ่งเหยาะ ๑๐ นาที	
๑๓	วิ่งเหยาะ ๑๐ นาที	
๑๔	วิ่งเหยาะ ๒๐ นาที	
	สัปดาห์ที่ ๒ วิ่งเหยาะรวม ๖๐ นาที **น้ำหนักตัวหลังสัปดาห์ที่ ๒**....................................... กก. **ชีพจรขณะพัก**...ครั้ง/นาที	

วันที่	แนะนำให้	ท่านปฏิบัติได้จริง ๆ
๑๕	พัก	
๑๖	วิ่งเหยาะ ๑๐ นาที	
๑๗	วิ่งเหยาะ ๑๕ นาที	
๑๘	พัก	
๑๙	วิ่งเหยาะ ๑๕ นาที	
๒๐	วิ่งเหยาะ ๑๐ นาที	
๒๑	วิ่งเหยาะ ๒๕ นาที	
	สัปดาห์ที่ ๓ วิ่งเหยาะรวม ๗๕ นาที **น้ำหนักตัวหลังสัปดาห์ที่ ๓**......................................กก. **ชีพจรขณะพัก**..ครั้ง/นาที	
๒๒	พัก	
๒๓	วิ่งเหยาะ ๑๐ นาที	
๒๔	วิ่งเหยาะ ๒๐ นาที	
๒๕	พัก	
๒๖	วิ่งเหยาะ ๒๐ นาที	
๒๗	วิ่งเหยาะ ๑๐ นาที	
๒๘	วิ่งเหยาะ ๓๐ นาที	
	สัปดาห์ที่ ๔ วิ่งเหยาะรวม ๙๐ นาที **น้ำหนักตัวหลังสัปดาห์ที่ ๔**......................................กก. **ชีพจรขณะพัก**..ครั้ง/นาที	
๒๙	วันชดเชย(๓)	
๓๐	วันชดเชย	
๓๑	วันชดเชย	

สรุปทั้งเดือน : รวมจำนวนวันที่วิ่งเหยาะ ๒๐ วัน
รวมเวลาที่วิ่งเหยาะ ๒๗๐ นาที
เฉลี่ยวิ่งเหยาะวันละ ๑๓.๕ นาที

หมายเหตุ (๑) เวลาการออกกำลังกายทั้งหมดในแต่ละวัน ๓๐ นาที โดยใช้เวลาที่เหลือจากการวิ่งเหยาะไปเดินอุ่นเครื่องทั้งก่อนและหลังวิ่งเหยาะ

(๒) วันที่พัก ควรใช้ออกกำลังกายด้วยวิธีอื่นเช่น เดิน ขี่จักรยาน ว่ายน้ำ เป็นต้น

(๓) วันชดเชย เพื่อทดแทนวันที่ติดธุระแล้วขาดไปในรอบเดือน

สำหรับในเดือนที่สองนี้ กรุณาอย่าไปสนใจเรื่องความเร็วของการวิ่งเหยาะ เพราะผู้เขียนอยากให้ท่านมุ่งความสนใจไปที่ *ระยะทาง* ที่วิ่งมากกว่า โปรแกรมของเดือนนี้มุ่งที่จะช่วยให้ท่านวิ่งเหยาะด้วยความเร็วสบาย ๆให้ได้ *นาน* และได้ *ระยะทางไกล* เป็น ๒ เท่าของเดือนที่แล้ว นั่นคือให้สามารถวิ่งเหยาะโดยไม่ต้องหยุดติดต่อกันไปเป็นเวลานาน ๒๐-๓๐ นาที หรือได้ระยะทางไกล ๒-๓ ไมล์ (๓.๒-๔.๘ กม.) ซึ่งเมื่อเทียบไม่กี่สัปดาห์ก่อนที่ท่านจะเริ่มฝึกนั้น แทบจะเป็นสิ่งที่เป็นไปไม่ได้สำหรับท่านมาก่อน ซึ่งจะเป็นกำลังใจให้ท่านมุมานะพากเพียรต่อไป คิดดูซิว่าเมื่อเพียงไม่นานมานี้ เพียงวิ่งติดต่อกันโดยไม่หยุด ๓-๕ นาที ก็ทำให้ท่านเหนื่อยหอบแทบขาดใจ เดี๋ยวนี้การวิ่งสบาย ๆ สัก ๑-๒ ไมล์ กลายเป็นการปอกกล้วยเข้าปากไปเสียแล้วสำหรับท่าน

ไมล์แรกนั้นเราถือกันว่าเป็นการวิ่งเหยาะที่ยากเย็นที่สุด เพราะกล้ามเนื้อ กระดูก ตลอดจนเส้นเอ็นต่าง ๆ ในตัวยังคงเกียจคร้านอยู่ การวิ่งให้ถึงไมล์แรกจึงต้องอาศัยความพยายามค่อนข้างมาก แต่พอวิ่งถึงหนึ่งไมล์แล้ว ไมล์ต่อ ๆ ไปก็กลายเป็นเรื่องที่ไม่ยากไป

แม้ว่าในเดือนที่สองนี้ ปริมาณการวิ่งเหยาะจะเพิ่มเป็น ๒ เท่าของเดือนแรก แต่ท่านจะรู้สึกทรมานเจ็บปวดน้อยกว่าเดือนแรกมาก เพราะท่านได้ฐานของความฟิตที่ดีไว้แล้ว จากการฝึกในระยะแรก ๆ เพราะฉะนั้นท่านจึงพร้อมที่จะก้าวหน้าต่อไปอย่างรวดเร็ว และได้กลายจาก “*นักเดิน*” มาเป็น “*นักวิ่งเหยาะ*” อย่างสมบูรณ์แล้ว

เดือนที่สาม

วันที่	แนะนำให้	ท่านปฏิบัติได้จริง ๆ
๑	วิ่งเหยาะ ๒๐ นาที + วิ่ง ๑ นาที(๑)	
๒	พัก(๒)	
๓	วิ่งเหยาะ ๑๐ นาที	
๔	วิ่งเหยาะ ๒๐ นาที + วิ่ง ๑ นาที	
๕	พัก	
๖	วิ่งเหยาะ ๑๐ นาที	
๗	วิ่งเหยาะ ๓๐ นาที + วิ่ง ๑ นาที	
	สัปดาห์ที่ ๑ วิ่งเหยาะ - วิ่ง รวม ๙๓ นาที น้ำหนักตัวหลังสัปดาห์ที่ ๑.....................................กก. ชีพจรขณะพัก...ครั้ง/นาที	

วันที่	แนะนำให้	ท่านปฏิบัติได้จริง ๆ
๘	พัก	
๙	วิ่งเหยาะ ๑๐ นาที + วิ่ง ๑ นาที	
๑๐	วิ่งเหยาะ ๒๐ นาที + (วิ่ง ๑ นาที × 2)[๕]	
๑๑	พัก	
๑๒	วิ่งเหยาะ ๒๐ นาที + (วิ่ง ๑ นาที × ๒)	
๑๓	วิ่งเหยาะ ๑๐ นาที + วิ่ง ๑ นาที	
๑๔	วิ่งเหยาะ ๓๐ นาที + (วิ่ง ๑ นาที × ๒)	
	สัปดาห์ที่ ๒ วิ่งเหยาะ - วิ่ง รวม ๙๘ นาที **น้ำหนักตัวหลังสัปดาห์ที่ ๒**.....................................กก. **ชีพจรขณะพัก**...ครั้ง/นาที	
๑๕	พัก	
๑๖	วิ่งเหยาะ ๑๐ นาที + วิ่ง ๑ นาที	
๑๗	วิ่งเหยาะ ๒๐ นาที + วิ่ง (วิ่ง ๑ นาที × ๓)[๖]	
๑๘	พัก	
๑๙	วิ่งเหยาะ ๒๐ นาที + (วิ่ง ๑ นาที × ๓)	
๒๐	วิ่งเหยาะ ๑๐ นาที + วิ่ง ๑ นาที	
๒๑	วิ่งเหยาะ ๓๐ นาที + (วิ่ง ๑ นาที × ๓)	
	สัปดาห์ที่ ๓ วิ่งเหยาะ - วิ่ง รวม ๑๐๑ นาที **น้ำหนักตัวหลังสัปดาห์ที่ ๓**.....................................กก. **ชีพจรขณะพัก**...ครั้ง/นาที	
๒๒	พัก	
๒๓	วิ่งเหยาะ ๑๐ นาที + วิ่ง ๑ นาที	
๒๔	วิ่งเหยาะ ๒๐ นาที + (วิ่ง ๑ นาที × ๓)	
๒๕	พัก	
๒๖	วิ่งเหยาะ ๒๐ นาที + (วิ่ง ๑ นาที × ๓)	
๒๗	วิ่งเหยาะ ๑๐ นาที + วิ่ง ๑ นาที	
๒๘.	ทดสอบวิ่ง ๑๒ นาที[๓]	
	สัปดาห์ที่ ๔ วิ่งเหยาะ - วิ่ง รวม ๘๐ นาที **น้ำหนักตัวหลังสัปดาห์ที่ ๔**.....................................กก. **ชีพจรขณะพัก**...ครั้ง/นาที	

วันที่	แนะนำให้	ท่านปฏิบัติได้จริง ๆ
๒๙	วันชดเชย[(๔)]	
๓๐	วันชดเชย	
๓๑	วันชดเชย	

สรุปทั้งเดือน : รวมจำนวนวันที่วิ่งเหยาะ ๒๐ วัน
เฉลี่ยวิ่งเหยาะวันละ ๑๘.๗ นาที
รวมเวลาที่วิ่งเหยาะ ๓๗๔ นาที

หมายเหตุ (1) วิ่ง ๑ นาที ไม่ได้หมายความว่าให้วิ่งเร็วสุดแรงเกิด เพียงแต่ให้วิ่งเร็วกว่าการวิ่งเหยาะอีกหน่อยเท่านั้น เวลาของการออกกำลังกายทั้งหมดในแต่ละครั้งยังคงเป็น ๓๐ นาที ซึ่งในขั้นนี้จะเป็นทั้งวิ่งเหยาะ - วิ่ง - เดิน
(๒) วันที่พัก ควรใช้ออกกำลังกายด้วยวิธีอื่น เช่นเดิน ขี่จักรยาน ว่ายน้ำ
(๓) การ "ทดสอบวิ่ง ๑๒ นาที" นี้ ให้วิ่งให้ได้ระยะทางไกลที่สุดที่จะไกลได้ในกำหนดเวลา ๑๒ นาทีนี้ แล้ววัดระยะทางที่วิ่งได้นี้เอาไว้ เพื่อไปตรวจสอบจากตารางของ น.พ.เคนเนธ คูเปอร์ ว่าความสมบูรณ์ของร่างกายท่านมีความฟิตอยู่ในระดับไหน
(๔) วิ่งชดเชย เพื่อทดแทนวันที่ติดธุระแล้วขาดไปในรอบเดือน
(๕) วิ่งเหยาะ ๒๐ นาที วิ่ง ๑ นาที (ทำเช่นนี้ ๒ ครั้ง)
(๖) วิ่งเหยาะ ๒๐ นาที วิ่ง ๑ นาที (ทำเช่นนี้ ๓ ครั้ง)

ในเดือนที่สามนี้ เป็นเวลาที่ท่านจะได้นักวิ่งให้เร็วขึ้น เพราะท่านได้วิ่งเหยาะช้า ๆ ด้วยความเร็วสบาย ๆ มานานพอแล้ว ถึงเวลาวิ่งเร็วขึ้นอีกหน่อยแล้วครับ แต่ทั้งนี้ไม่ได้หมายความว่าจะให้ท่านจับเวลาและจัดระยะทางการวิ่งทุกวันนะครับ เพราะไม่อย่างนั้นท่านก็จะพยายามวิ่งเร็วขึ้นเพื่อแข่งกับตัวเองทุกวัน นั่นเป็นการวิ่งแข่งแล้ว ซึ่งเป็นอันตรายที่สุด

ในขั้นนี้ท่านยังไม่พร้อมสำหรับการวิ่งแข่ง แต่ท่านก็คงจะรู้สึกภูมิใจ เพราะท่านได้พัฒนาตัวท่านเองจาก "*นักเดิน*" มาเป็น "*นักวิ่งเหยาะ*" และเดี๋ยวนี้ท่านกำลังจะเป็น "*นักวิ่ง*" แล้ว และเหมือนอย่างเคย การฝึกวิ่งนี้ก็จะค่อยเป็นค่อยไป โดยจะค่อย ๆ สอดแทรกช่วงเวลาการวิ่งสั้น ๆ ครั้งละ ๑ นาที แล้วค่อย ๆ เพิ่มไปเรื่อย ๆ เพื่อให้ท่านค่อย ๆ คุ้นเคยกับการวิ่งเร็วขึ้น โดยไม่รู้สึกเหนื่อยมากเกินไป

การวิ่งเร็วขึ้นนี้ ไม่ได้ต้องการให้ท่านสปรินท์ หรือโกยด้วยความเร็วสุดแรงเกิดอย่างคุณสุชาติ แจสุรภาพ, อาณัต รัตนพล หรือ คาร์ล เลวิส นักวิ่งเร็ว ๑๐๐ เมตร เพราะท่านอาจเหนื่อยมากไป หรือเกิดอันตรายต่อหัวใจและกล้ามเนื้อของท่านมากกว่า

ผู้เขียนต้องการให้ท่านวิ่งเหยาะไปเรื่อย ๆ แล้วพอได้กำหนดเวลาจะวิ่งเร็วขึ้น ก็ค่อย ๆ เปลี่ยนเกียร์วิ่งเร็วกว่าการวิ่งเหยาะอีกหน่อย ด้วยการยกเข่าสูงขึ้นอีกเล็กน้อย เร่งฝีเท้าอีกเล็กน้อย พยายามวิ่งให้เรียบ (ไม่ต้องโขยก) แต่มั่นคงด้วยความเร็วคงที่ไปให้ได้นาน ๑ นาที แล้วจึงค่อย ๆ เปลี่ยนเกียร์ให้ช้าลง ๆ จนกลายเป็นเดิน ให้เดินสักประมาณ ๑ นาที (เท่ากับเวลาที่วิ่ง) แล้วจึงเริ่มวิ่งเหยาะต่อไป

การวิ่งที่เรียกว่าวิ่งเหยาะนี้ ไม่ควรจะทำให้ท่านเหนื่อยเกินไป จุดประสงค์ในขั้นนี้ก็คือ เพื่อฝึกท่านให้รู้จักวิ่งเร็วขึ้น จนตอนท้ายของเดือนนี้สามารถวิ่งเร็วโดยไม่หยุดติดต่อกันถึง ๑๒ นาที

การทดสอบระดับความฟิตของร่างกาย

ความจริงแล้ว หากจะตรวจสอบระดับความฟิตของร่างกายให้ถูกต้องตามหลักการแพทย์แล้ว จะต้องไปตรวจสอบในห้องปฏิบัติการเพื่อการนี้โดยเฉพาะ โดยแพทย์และเจ้าหน้าที่เทคนิคที่ชำนาญพิเศษ โดยต้องอาศัยเครื่องมือเครื่องใช้อุปกรณ์การแพทย์ที่วิจิตรพิสดาร และราคาแพงมาก รวมทั้งเวลาอย่างน้อย ๑ ชั่วโมง จึงจะได้ผลที่แน่นอนได้มาตรฐาน

กล่าวคือผู้ถูกตรวจสอบจะต้องวิ่งบนสายพานที่เดินเครื่องด้วยมอเตอร์กำหนดความเร็วช้าของสายพานได้ และสายพานนี้สามารถปรับให้ราบหรือชันได้คล้ายกับวิ่งบนทางราบหรือขึ้นเขาชัน ผู้ถูกตรวจก็จะต้องวิ่งไปกับความเร็วที่กำหนดไว้ของสายพาน ไม่อย่างนั้นก็จะสะดุดหกล้ม ความเร็วของสายพาน จะเร่งขึ้นเรื่อย ๆ เพื่อให้ผู้ถูกตรวจสอบวิ่งให้เร็วจนถึงขีดสมรรถนะสูงสุดของเขา

ระหว่างที่วิ่งก็จะมีสายไฟต่อจากหัวใจ ชีพจร และความดันเลือด ไปยังเครื่องตรวจคลื่นหัวใจ ซึ่งจะบันทึกการทำงานของหัวใจขณะออกกำลังอย่างละเอียด หากมีสัญญาณผิดปกติอะไรของหัวใจ ชีพจร หรือความดัน จะได้หยุดเครื่องทันที นอกจากนั้นผู้ถูกตรวจสอบในขณะที่กำลังวิ่งบนสายพานก็จะสวมหน้ากาก เพื่อจะได้เก็บอากาศทั้งหมดที่เขาหายใจเพื่อไปวิเคราะห์ดูอัตราการใช้ออกซิเจนของร่างกายเขา (มิลลิลิตรของออกซิเจนต่อ ๑ กิโลกรัม ของน้ำหนักตัว ต่อนาที) ซึ่งจะเป็นดรรชนีสำคัญในการบอกระดับความฟิตของร่างกาย

จะเห็นได้ว่าการตรวจสอบแบบนี้ ไม่สะดวก สิ้นเปลืองและเสียเวลามาก

หมอคูเปอร์เลยคิดค้นวิธีการทดสอบใหม่ที่ทำให้สะดวกที่ไหน ๆ ก็ได้ ไม่ต้องมีเครื่องไม้เครื่องมือวิจิตรพิสดาร ไม่สิ้นเปลือง ไม่เสียเวลา ไม่ต้องอาศัยแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญอะไร ใคร ๆ ก็ทำได้ แล้วนำผลที่ได้ไปเปรียบกับผลของการตรวจสอบแบบในห้องปฏิบัติ ปรากฏว่าได้มาตรฐานแม่นยำ ถูกต้องตามหลักวิทยาศาสตร์ทุกอย่าง นั่นก็คือ *“การทดสอบวิ่ง ๑๒ นาที”*

การทดสอบวิ่ง ๑๒ นาที

ให้ท่านผู้อ่านปฏิบัติเหมือนกับการฝึกซ้อมวันอื่น ๆ ในโปรแกรม เริ่มต้นด้วยการอุ่นเครื่องด้วยการเดินสักครู่ใหญ่ ติดตามด้วยการวิ่งเหยาะสัก ๑๐ นาทีเสียก่อน แล้วขอให้ใครสักคนจับเวลาให้ท่าน โดยให้บอกเมื่อท่านวิ่งไปได้ครบ ๑๒ นาทีแล้ว

สถานที่ที่ดีที่สุดคือวิ่งในลู่หรือสนามกีฬา สนามฟุตบอลเป็นวงกลมที่รู้ระยะทางที่แน่นอนของแต่ละรอบแล้ว ให้ท่านวิ่งเร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้ในระยะเวลา ๑๒ นาทีนี้ ให้ได้ระยะทางไกลที่สุดที่จะไกลได้ พอหมดเวลา ๑๒ นาทีแล้วให้หยุดแล้วคำนวณระยะทางทั้งหมดที่ท่านวิ่งได้เป็นไมล์ แล้วนำมาตรวจหาระดับความฟิตของท่านจากตารางข้างล่างนี้

การทดสอบวิ่ง ๑๒ นาที

ระดับความฟิต	ระยะทางที่วิ่งได้ใน ๑๒ นาที (ไมล์)	
	ชาย	หญิง
	อายุต่ำกว่า ๓๐	
แย่มาก	น้อยกว่า ๑ ไมล์	น้อยกว่า ๐.๙๕ ไมล์
แย่	๑.๐-๑.๒๔	๐.๙๕-๑.๑๔
พอใช้	๑.๒๕-๑.๔๙	๑.๑๕-๑.๓๔
ดี	๑.๕๐-๑.๗๔	๑.๓๕-๑.๖๔
ดีมาก	๑.๗๕ ขึ้นไป	๑.๖๕ ขึ้นไป
	อายุ ๓๐-๓๙	
แย่มาก	น้อยกว่า ๐.๙๕ ไมล์	น้อยกว่า ๐.๘๕ ไมล์
แย่	๐.๙๕-๑.๑๔	๐.๘๕-๑.๐๔
พอใช้	๑.๑๕-๑.๓๙	๑.๐๕-๑.๒๔
ดี	๑.๔๐-๑.๖๔	๑.๒๕-๑.๕๔
ดีมาก	๑.๖๕ ขึ้นไป	๑.๕๕ ขึ้นไป
	อายุ ๔๐-๔๙	
แย่มาก	น้อยกว่า ๐.๘๕ ไมล์	น้อยกว่า ๐.๗๕ ไมล์
แย่	๐.๘๕-๑.๐๔	๐.๗๕-๐.๙๔
พอใช้	๑.๐๕-๑.๒๙	๐.๙๕-๑.๑๔
ดี	๑.๓๐-๑.๕๔	๑.๑๕-๑.๔๔
ดีมาก	๑.๕๕ ขึ้นไป	๑.๔๕ ขึ้นไป

ระดับความฟิต	ระยะทางที่วิ่งได้ใน ๑๒ นาที (ไมล์)	
		หญิง
	อายุ ๕๐ ขึ้นไป	
แย่มาก	น้อยกว่า ๐.๘๐ ไมล์	น้อยกว่า ๐.๖๕ ไมล์
แย่	๐.๘๐-๐.๙๙	0.๖๕-๐.๘๔
พอใช้	๑.๐-๑.๒๔	๐.๘๕-๑.๐๔
ดี	๑.๒๕-๑.๔๙	๑.๐๕-๑.๓๔
ดีมาก	๑.๕๐ ขึ้นไป	๑.๓๕ ขึ้นไป

(๑ ไมล์ = ๑.๖๐๙ กิโลเมตร)

การทดสอบวิ่ง ๑.๕ ไมล์

สำหรับท่านผู้อ่านที่ไม่มีลู่สนามกีฬา สนามฟุตบอล หรือเส้นทางวิ่งที่ทราบระยะทางแน่นอน บางทีจะพบว่าการ *"ทดสอบวิ่ง ๑๒ นาที"* นั้น ไม่สะดวกด้วยประการต่าง ๆ ถ้าเป็นอย่างนั้นหมอคูเปอร์ก็ได้ออกแบบทดสอบระดับความฟิตของร่างกายท่านไว้อีกแบบหนึ่งคือ *"การทดสอบวิ่ง ๑.๕ ไมล์"*

กล่าวคือแทนที่จะให้วิ่ง ๑๒ นาทีก่อน แล้วค่อยมาคำนวณวัดระยะทางที่วิ่งได้ ก็ให้ทำกลับกันคือ ให้วัดระยะทางที่จะวิ่งทดสอบให้แน่นอน ว่ามีระยะทางยาว ๑.๕ ไมล์ (หรือเท่ากับ ๒.๔ กิโลเมตร โดยประมาณ) แล้วให้วิ่งให้จบระยะทางนี้ด้วยเวลาน้อยที่สุดเท่าที่จะน้อยได้ จับเวลาที่วิ่งได้เป็นนาที แล้วนำไปตรวจหาระดับความฟิตจากตารางข้างล่างนี้

การทดสอบวิ่ง ๑.๕ ไมล์ (หรือ ๒.๔ กิโลเมตร)		
ระดับความฟิต	เวลาที่วิ่งได้ครบระยะทาง ๑.๕ ไมล์ (นาที)	
	อายุต่ำกว่า ๓๐	อายุ ๓๐-๓๙
แย่มาก	๑๖ : ๓๐ นาทีขึ้นไป	๑๗ : ๓๐ นาทีขึ้นไป
แย่	๑๖ : ๓๐-๑๔ : ๓๑	๑๗ : ๓๐-๑๕ : ๓๑
พอใช้	๑๔ : ๓๐-๑๒ : ๐๑	๑๕ : ๓๐-๑๓ : ๐๑
ดี	๑๒ : ๐๐-๑๐ : ๑๖	๑๓ : ๐๐-๑๑ : ๐๑
ดีมาก	น้อยกว่า ๑๐ : ๑๕ นาที	น้อยกว่า ๑๑ : ๐๐ นาที

ระดับความฟิต	เวลาที่วิ่งได้ครบระยะทาง ๑.๕ ไมล์ (นาที)	
	อายุ ๔๐-๔๙	อายุ ๕๐ ขึ้นไป
แย่มาก	๑๘ : ๓๐ นาทีขึ้นไป	๑๙ : ๐๐ นาทีขึ้นไป
แย่	๑๘ : ๓๐-๑๖ : ๓๑	๑๙ : ๐๐-๑๗ : ๐๑
พอใช้	๑๖ : ๓๐-๑๔ : ๐๑	๑๗ : ๐๐-๑๔ : ๓๑
ดี	๑๔ : ๐๐-๑๑ : ๓๑	๑๔ : ๓๐-๑๒ : ๐๑
ดีมาก	น้อยกว่า ๑๑ : ๓๐ นาที	น้อยกว่า ๑๒ : ๐๐ นาที

(ตัวเลขในตารางนี้เป็นของเพศชาย ข้อมูลสำหรับหญิงยังมีไม่พอสำหรับสร้างเป็นมาตรฐาน)

จากผลของการทดสอบไม่ว่าจะด้วยวิธีวิ่ง ๑๒ นาที หรือ วิ่ง ๑.๕ ไมล์ ท่านก็คงจะทราบแล้วซิครับว่า ระดับความฟิตของร่างกายท่านอยู่ตรงไหน และเมื่อเปรียบเทียบกับผลที่ได้จาก “*การประเมินระดับความฟิตของสุขภาพ*” ที่ท่านได้ทำไปก่อนที่จะเริ่มฝึกฝนตามโปรแกรมนี้เมื่อ ๓ เดือนก่อน

ท่านคงแปลกใจระคนความตื่นเต้นดีใจซิครับว่า เพียง ๓ เดือนก่อนนั้น ท่านไม่เคยแม้แต่จะคิดว่าท่านจะสามารถวิ่งโดยไม่หยุดได้นานถึง ๑๒ นาที หรือ ๑.๕ ไมล์

บัดนี้เพียง ๓ เดือนเท่านั้น ท่านนอกจากจะสามารถวิ่งเหยาะติดต่อกันนาน ๓๐ นาที หรือวิ่ง ๑๒ นาที หรือ ๑.๕ ไมล์ ได้อย่างสบายแล้ว สุขภาพของท่านยังฟิตขึ้นกว่าแต่ก่อนอย่างมากมายจนเห็นและรู้สึกได้ชัดเจน

ขอแสดงความยินดีกับทุกท่านอย่างจริงใจต่อ “*ชีวิตใหม่*” ที่แข็งแรงของท่าน

วิ่ง

อันวิสัยมนุษย์นั้น
มีเหมือนกันอยู่อย่าง คือ
มักมีความต้องการเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ
เริ่มต้นด้วยเดิน ต่อมาวิ่งเหยาะ
พอทำได้แล้วก็อยากวิ่ง



คำถามที่ผู้เขียนถูกถามบ่อยที่สุดจากท่านที่เริ่มวิ่งออกกำลังกายเพื่อสุขภาพก็คือ *"วิ่งแค่ไหนจึงจะพอดี?"*

ผู้ถามยังอยากทราบว่า หากต้องการวิ่งเพื่อสุขภาพควรจะวิ่งสัปดาห์ละกี่ครั้ง? ระยะทางเท่าไร? วิ่งด้วยความเร็วเท่าไร?

คำตอบก็คือ หากท่านประสงค์จะรักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บมาเบียดเบียน ก็ควรจะออกกำลังกายอย่างน้อยไม่ต่ำกว่าสัปดาห์ละ ๔-๕ ครั้ง ๆ ละประมาณ ๓๐ นาที ด้วยการวิ่งเหยาะช้า ๆ ให้ได้ระยะ ๓ ไมล์โดยประมาณ หากปฏิบัติเช่นนี้อย่างสม่ำเสมอ รับประกันได้เลยว่าสุขภาพกายและจิตของท่านจะอยู่ในระดับที่ฟิตดีมากตลอดไป ท่านก็จะเป็น *นักวิ่งเหยาะ* หรือ *จ๊อกเกอร์* ที่มีความสุขเหมือนกับจ๊อกเกอร์อีกกว่า ๑๐๐ ล้านคนที่วิ่งเหยาะอยู่ทุกวันทั่วโลก โดยไม่จำเป็นที่จะต้องกระเสือกกระสนทรมานตนเองด้วยการขวนขวายให้ต้องวิ่งเร็วขึ้น หรือไกลขึ้นกว่านี้อีก เพราะแค่วิ่งเหยาะ ๓๐ นาที ก็พอแล้ว

ดังนั้นท่านผู้อ่านที่ฝึกฝนมาตลอดกับโปรแกรมของการ *"เดิน"* มาถึงขั้นนี้ ท่านได้พัฒนาตนเองจากคนที่สุขภาพอ่อนแอ เดินขึ้นบันได ๒-๓ ชั้นก็เหนื่อยจนหอบ มากลายเป็น จ๊อกเกอร์เต็ม

ตัวที่มีสุขภาพอนามัยสมบูรณ์แข็งแรง สามารถวิ่งเหยาะติดต่อกันไม่หยุด ๓๐ นาที ได้อย่างสบาย ชนิดที่ท่านไม่คาดฝันมาก่อนว่าตนจะสามารถทำได้ถึงเพียงนี้

ก่อนจะเริ่มโปรแกรมฝึกซ้อมเพื่อพัฒนาตนจาก "นักวิ่งเหยาะ" ไปเป็น "นักวิ่ง" ก็จำเป็นต้องมีการทดสอบว่า ท่านพัฒนาแล้วหรือยัง ถึงเวลาจะเลื่อนเขยิบขึ้นไปอีกขั้นหรือยัง

อันดับแรก โปรดพลิกไปดู "แบบประเมินระดับความฟิตของสุขภาพ" และลงมือตอบคำถามทั้ง ๑๐ ข้ออีกครั้งหนึ่ง หากท่านได้ปฏิบัติฝึกฝนตามโปรแกรมที่กำหนดไว้มาแล้วท่านละ ๓ เดือน หรือ ๖ เดือน ท่านจะพบว่า ครั้งนี้ท่านจะสามารถทำแต้มได้มากกว่าตอนที่ทำครั้งแรก มาถึงขั้นนี้แล้ว ท่านควรจะได้คะแนนรวมมากกว่า ๒๐

อันดับสอง จากผล "การทดสอบวิ่ง ๑๒ นาที" (หรือ "การทดสอบวิ่ง ๑.๕ ไมล์") ของหมอเคนเนธ คูเปอร์ ในเดือนที่สามของโปรแกรมการวิ่งเหยาะ ถ้าหากท่านสามารถทำได้ในระดับ "ดี" หรือ "ดีมาก" แปลว่าความฟิตของสุขภาพของท่านอยู่ในระดับยอดเยี่ยม และท่านสามารถที่จะออกกำลังด้วยการ "วิ่ง" ได้แล้ว

แต่หากว่าท่านทำคะแนนไม่ดีถึงขั้นในการทดสอบอันใดอันหนึ่งข้างต้น หรือตกทั้งสองแบบทดสอบเลย ก็ขอแนะนำว่า อย่าเพิ่งเริ่มโปรแกรม "วิ่ง" เลย ให้กลับไปฝึกโปรแกรม "วิ่งเหยาะ" อีกครั้งหนึ่งก่อน เพื่อความปลอดภัยของตัวท่านเอง

เดือนแรก

วันที่	แนะนำให้	ท่านปฏิบัติจริง ๆ
๑	วิ่ง ๑๐ นาที	
๒	วิ่ง ๑๐ นาที	
๓	วิ่ง ๒๐ นาที	
๔	วิ่ง ๑๐ นาที	
๕	วิ่ง ๒๐ นาที	
๖	วิ่ง ๑๐ นาที	
๗	วิ่ง ๓๐ นาที	
	สัปดาห์ที่ ๑ : วิ่งรวม ๑๑๐ นาที เฉลี่ยวันละ ๑๖ นาที น้ำหนักตัวหลังสัปดาห์ที่ ๑.....................................กก. **ชีพจรขณะพัก**...ครั้ง/นาที	

วันที่	แนะนำให้	ท่านปฏิบัติจริง ๆ
๘	วิ่ง ๑๐ นาที	
๙	วิ่ง ๑๐ นาที	
๑๐	วิ่ง ๒๕ นาที	
๑๑	วิ่ง ๑๐ นาที	
๑๒	วิ่ง ๒๕ นาที	
๑๓	วิ่ง ๑๐ นาที	
๑๔	วิ่ง ๓๕ นาที	
	สัปดาห์ที่ ๒ : วิ่งรวม ๑๒๕ นาที เฉลี่ยวันละ ๑๘ นาที น้ำหนักตัวหลังสัปดาห์ที่ ๒..................................กก. ชีพจรขณะพัก..ครั้ง/นาที	
๑๕	วิ่ง ๑๐ นาที	
๑๖	วิ่ง ๑๕ นาที	
๑๗	วิ่ง ๒๕ นาที	
๑๘	วิ่ง ๑๕ นาที	
๑๙	วิ่ง ๒๕ นาที	
๒๐	วิ่ง ๑๐ นาที	
๒๑	วิ่ง ๔๐ นาที	
	สัปดาห์ที่ ๓ : วิ่งรวม ๑๔๐ นาที เฉลี่ยวันละ ๒๐ นาที น้ำหนักตัวหลังสัปดาห์ที่ ๓..................................กก. ชีพจรขณะพัก..ครั้ง/นาที	
๒๒	วิ่ง ๑๕ นาที	
๒๓	วิ่ง ๑๕ นาที	
๒๔	วิ่ง ๓๐ นาที	
๒๕	วิ่ง ๑๕ นาที	
๒๖	วิ่ง ๓๐ นาที	
๒๗	วิ่ง ๑๕ นาที	
๒๘	วิ่ง ๔๕ นาที	
	สัปดาห์ที่ ๔ : วิ่งรวม ๑๖๕ นาที เฉลี่ยวันละ ๒๔ นาที น้ำหนักตัวหลังสัปดาห์ที่ ๔..................................กก. ชีพจรขณะพัก..ครั้ง/นาที	

วันที่	แนะนำให้	ท่านปฏิบัติจริง ๆ
๒๙	วันชดเชย	
๓๐	วันชดเชย	
๓๑	วันชดเชย	

สรุปทั้งเดือน : รวมจำนวนวันที่วิ่ง ๒๘ วัน
รวมเวลาที่วิ่ง ๕๔๐ นาที
เฉลี่ยวันละ ๑๙ นาที

*หมายเหตุ** การวิ่งในที่นี้ ไม่ได้หมายความว่าให้วิ่งเร็วสุดแรงเกิด เพียงแต่ให้เร็วขึ้นกว่าวิ่งเหยาะอีกเล็กน้อยเท่านั้น เวลาของการออกกำลังกายทั้งหมดในแต่ละครั้งยังคงเป็น ๓๐ นาที โดยให้เดินในช่วงเวลาที่เหลือจากการวิ่ง

โปรแกรมการวิ่งในเดือนแรกนี้ เป็นการสร้างฐานให้ท่านสามารถวิ่งได้บ่อย วิ่งได้นาน และวิ่งได้ไกล พยายามวิ่งทุกวัน อย่าได้เว้น นอกจากในกรณีที่เหลือบ่ากว่าแรงหลีกเลี่ยงไม่ได้จริง ๆ พยายามทำให้การวิ่งเป็นกิจวัตรประจำวันอีกอย่างหนึ่ง เช่นเดียวกับการอาบน้ำ แปรงฟัน ฯลฯ โปรแกรมการฝึกของท่านในขั้นนี้ เหมือนกับของนักวิ่งระดับโลก คือสลับระหว่าง "วันเบา" กับ "วันหนัก" เพื่อให้ร่างกายได้มีโอกาสพักบ้างในวันเบา ๆ ในหนึ่งสัปดาห์จะมีวันหนักที่สุดอยู่หนึ่งวันคือ วันสุดท้ายของสัปดาห์ (มักเป็นวันเสาร์) ที่กำหนดให้ซ้อมวิ่งนานและไกลกว่าวันอื่น ๆ ซึ่งเป็นวันที่สำคัญที่สุด ขอให้วิ่งสบาย ๆ เริ่มต้นตอนแรกอย่าออกเร็ว แล้วค่อย ๆ เร่งฝีเท้าขึ้นช้า ๆ เมื่อเครื่องร้อนแล้ว ให้วิ่งเร็วกว่าสปีดวิ่งเหยาะอีกเล็กน้อย แต่ไม่ใช่วิ่งจนสุดสปีด

๒๐-๓๐ นาทีแรกของการวิ่งจะทำให้สุขภาพแข็งแรง ประโยชน์มรรคผลต่าง ๆ ของการวิ่งที่จะมีต่อร่างกาย เกิดจากการวิ่งในช่วงเวลา ๒๐-๓๐ นาทีแรกนี้ทั้งสิ้น แต่ ๒๐-๓๐ นาทีหลังนี้แหละที่ทำให้เราติดการวิ่งเหมือนยาเสพย์ติด ต่างกับยาเสพย์ติดทั่วไปตรงที่ว่าเป็นการเสพย์ติดที่นอกจากไม่มีโทษแล้วยังให้แต่คุณ (Positive addiction) เพราะไปกระตุ้นให้สมองหลั่ง "เอนดอร์ฟิน" Endorphine ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่มีฤทธิ์เหมือนฝิ่น มีผลทำให้จิตใจแจ่มใส ไร้ความทุกข์กังวล มีแต่ความสดชื่นรื่นเริง มีแต่ความสุข ดังนั้นเจ้า ๒๐-๓๐ นาทีหลังนี่แหละ ที่ทำให้เรากลับไปวิ่งอีกทุกวัน วิ่งด้วยความเร็วคงที่สม่ำเสมอ จนครบเวลาที่กำหนดโดยไม่เหนื่อยจนเกินไป

หมั่นจับชีพจรหลังวิ่งอย่าให้เกิน *๘๕%* ของอัตราเต้นสูงสุดของหัวใจท่าน (ดูรายละเอียดในตอนที่ ๘) เพื่อตรวจสอบมิให้ออกกำลังกายรุนแรงเกินไป ซึ่งอาจก่อให้เกิดอันตรายได้ หากชีพจรหลังการวิ่งของท่านต่ำกว่า *๗๐%* ของอัตราเต้นสูงสุดของหัวใจท่าน ก็ให้เร่งฝีเท้าขึ้นอีกนิด เพราะแสดงว่าท่านยังออกกำลังแรงไม่พอ หากเกิน *๘๕%* ก็ให้เบาลงหน่อย เพราะแสดงว่าท่านออกกำลังกายรุนแรงเกินไป

ในขณะที่วิ่งไปเรื่อย ๆ นั้น หากคิดโน่นคิดนี่จิตใจก็จะฟุ้งซ่านไปตามเรื่องที่คิด วิตกกังวลไปต่าง ๆ นานา ถึงเรื่องในอดีตที่ผ่านมาแล้วบ้าง ถึงเรื่องอนาคตที่ยังมาไม่ถึงบ้าง ทำให้จิตใจหวั่นไหว อารมณ์วูบวาบไปตามเรื่องราวที่คิดทำให้จิตใจไม่สงบ เป็นต้นตอของสุขภาพจิตเสื่อมเสีย เป็นบ่อเกิดของความทุกข์ เรียกว่า วิ่งอย่างไม่มีสติ

แต่ถ้าในขณะที่วิ่งไปนั้น รู้จักเจริญสติไปด้วยคือ กำหนดให้จิตสงบด้วยการ *เจริญสติปัฏฐาน ๔* คือ ให้มีสติรู้เท่าทันปัจจุบันตลอดเวลาไม่ว่าจะนั่ง นอน ยืน เดิน หรือแม้กระทั่งวิ่งอยู่ ให้มีสติรู้ถึงอิริยาบถของกายว่าอยู่ในท่าใด เคลื่อนไหวอย่างไร สัมผัสอะไร รู้สึกอย่างไร พระพุทธองค์ทรงเรียกว่า *กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน* ซึ่งแปลว่า การกำหนดสติไว้ที่กาย

ในขณะที่วิ่งหากสามารถกำหนดรู้ปัจจุบัน การเคลื่อนไหวของแขนขา ลมหายใจเข้าออก เช่นกำหนดรู้ว่า เท้ากำลังก้าวซ้าย - ขวา ทุกครั้งที่เท้าซ้ายสัมผัสพื้นก็ให้มีสติกำหนดรู้ว่า “ซ้ายหนอ พอเท้าขวาสัมผัสก็กำหนดรู้ว่า “ขวาหนอ” เวลาวิ่งเร็ว ๆ อาจตัดสั้นเหลือ “ซ้ายขวา” ๆ ๆ หรือมีสติกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกขณะวิ่ง พอหายใจเข้าก็เจริญสติกำหนดรู้ในใจว่า “หายใจเข้าหนอ” พอหายใจออกก็กำหนดว่า “หายใจออกหนอ” พอเร็วก็กำหนดเป็น “เข้า - ออก“ ๆ ๆ ๆ

การกำหนดสติให้รู้ปัจจุบันของกายเช่นนี้ ก็เป็นอุบายยึดจิตไม่ให้ฟุ้งซ่านไปสู่อดีตหรือไปถึงอนาคต หากแต่อยู่กับสัจจะหรือความจริงแท้ในปัจจุบันตลอดเวลา ทำให้จิตสงบ และเข้มแข็งมีพลังมากขึ้น

การตั้งสติไว้ที่กาย หรือกายานุปัสสนาสติปัฏฐานนี้ เป็นอุบายวิธีหนึ่งของการเจริญ-มหาสติปัฏฐาน อันเป็นหัวใจสำคัญของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งพระพุทธองค์ทรงตรัสว่าเป็น “*เอกมรรค*” ทางสายเอก หรือทางสายเดียวที่นำไปสู่ความหลุดพ้นหรือความสุขสงบที่แท้จริงของนิพพาน

ลองดูซิครับ อย่าวิ่งไปคิดฟุ้งซ่านไป ถ้าจะวิ่งให้ได้มรรคผลเต็มที่ ต้องวิ่งอย่างมีสมาธิ คือ วิ่งอย่างมีสติ อาจจะไปยังไม่ถึงนิพพาน แต่อย่างน้อยก็ช่วยให้จิตใจสงบ ลดความตึงเครียดจากปัญหาชีวิตและการงาน สุขภาพจิตก็จะดีขึ้นหลังวิ่ง พร้อมที่จะไปผจญกับความวุ่นวายในโลกมนุษย์ต่อไป

เดือนสอง

วันที่	แนะนำให้	ท่านปฏิบัติจริง ๆ
๑	วิ่ง ๑๕ นาที	
๒	วิ่ง ๑๕ นาที	
๓	วิ่ง ๓๕ นาที	
๔	วิ่ง ๑๕ นาที	
๕	วิ่ง ๓๕ นาที	
๖	วิ่ง ๑๕ นาที	
๗	วิ่ง ๔๕ นาที	
	สัปดาห์ที่ ๑ : วิ่งรวม ๑๗๕ นาที เฉลี่ยวันละ ๒๕ นาที น้ำหนักตัวหลังสัปดาห์ที่ ๑....................................กก. **ชีพจรขณะพัก**...ครั้ง/นาที	
๘	วิ่ง ๑๕ นาที	
๙	วิ่ง ๑๕ นาที	
๑๐	วิ่ง ๔๐ นาที	
๑๑	วิ่ง ๑๕ นาที	
๑๒	วิ่ง ๔๐ นาที	
๑๓	วิ่ง ๑๕ นาที	
๑๔	วิ่ง ๕๐ นาที	
	สัปดาห์ที่ ๒ : วิ่งรวม ๑๙๐ นาที เฉลี่ยวันละ ๒๗ นาที น้ำหนักตัวหลังสัปดาห์ที่ ๒....................................กก. **ชีพจรขณะพัก**...ครั้ง/นาที	
๑๕	วิ่ง ๒๐ นาที	
๑๖	วิ่ง ๒๐ นาที	
๑๗	วิ่ง ๔๐ นาที	
๑๘	วิ่ง ๒๐ นาที	
๑๙	วิ่ง ๔๐ นาที	
๒๐	วิ่ง ๒๐ นาที	
๒๑	วิ่ง ๕๐ นาที	
	สัปดาห์ที่ ๓ : วิ่งรวม ๒๑๐ นาที เฉลี่ยวันละ ๓๐ นาที น้ำหนักตัวหลังสัปดาห์ที่ ๓....................................กก. **ชีพจรขณะพัก**...ครั้ง/นาที	

วันที่	แนะนำให้	ท่านปฏิบัติจริง ๆ
๒๒	วิ่ง ๒๐ นาที	
๒๓	วิ่ง ๒๐ นาที	
๒๔	วิ่ง ๔๐ นาที	
๒๕	วิ่ง ๒๐ นาที	
๒๖	วิ่ง ๔๐ นาที	
๒๗	วิ่ง ๒๐ นาที	
๒๘	วิ่ง ๖๐ นาที	
สัปดาห์ที่ ๔ : วิ่งรวม ๒๒๐ นาที เฉลี่ยวันละ ๓๑ นาที **น้ำหนักตัวหลังสัปดาห์ที่ ๔**......................................กก. **ชีพจรขณะพัก**...**ครั้ง/นาที**		
๒๙	วันชดเชย	
๓๐	วันชดเชย	
๓๑	วันชดเชย	

สรุปที่เดือน : รวมจำนวนวันที่วิ่ง ๒๘ วัน
รวมเวลาที่วิ่ง ๗๐๕ นาที
เฉลี่ยวันละ ๒๘ นาที

ในเดือนที่สองของโปรแกรมวิ่งนี้ มุ่งหมายให้ท่านวิ่งได้นานขึ้น ได้ระยะทางไกลขึ้น และวิ่งได้ทนขึ้น โดยจะค่อย ๆ เพิ่มการฝึกของท่านสัปดาห์ละ ๑๐ เปอร์เซ็นต์ เป้าหมายสำคัญของเดือนนี้ คือ จะทำให้ท่านสามารถวิ่งได้ ๖๐ นาที หรือ ๑ ชั่วโมงเต็ม ๆ โดยไม่ต้องหยุดเลย ไม่ต้องไปสนใจว่าท่านวิ่งได้ระยะทางไกลเท่าไร ความสำคัญอยู่ที่ท่านสามารถวิ่งได้ไม่หยุดถึง ๑ ชั่วโมงเต็ม ๆ ต่างหาก

ในวันที่กำหนดให้วิ่งนาน ๆ นั้น (วันเสาร์) หากสามารถหาพรรคพวกวิ่งเป็นเพื่อนได้ก็จะช่วยมาก จะได้วิ่งไปคุยกันไปตลอดทาง การที่สามารถคุยไปด้วยวิ่งไปด้วยได้นี้เป็นเครื่องหมายที่ดีที่สุด จะบ่งชี้ว่าท่านไม่ได้ออกกำลังรุนแรงเกินไปหรือเหนื่อยเกินไป จนหายใจหอบจนพูดคุยไม่ไหว

เดือนสาม

วันที่	แนะนำให้	ท่านปฏิบัติจริง ๆ
๑	วิ่ง ๒๐ นาที	
๒	วิ่ง ๒๐ นาที	
๓	วิ่ง ๔๐ นาที + วิ่งแข่ง ๑ นาที*	
๔	วิ่ง ๒๐ นาที	
๕	วิ่ง ๔๐ นาที + วิ่งแข่ง ๑ นาที	
๖	วิ่ง ๒๐ นาที	
๗	ทดสอบวิ่ง ๑๒ นาที**	
	สัปดาห์ที่ ๑ : วิ่งรวม ๑๗๔ นาที เฉลี่ยวันละ ๒๕ นาที **น้ำหนักตัวหลังสัปดาห์ที่ ๑......................................กก.** **ชีพจรขณะพัก..ครั้ง/นาที**	
๘	วิ่ง ๒๐ นาที + วิ่งแข่ง ๑ นาที	
๙	วิ่ง ๒๐ นาที + วิ่งแข่ง ๑ นาที	
๑๐	วิ่ง ๔๐ นาที + (วิ่งแข่ง ๑ นาที × ๒)	
๑๑	วิ่ง ๒๐ นาที + วิ่งแข่ง ๑ นาที	
๑๒	วิ่ง ๔๐ นาที + (วิ่งแข่ง ๑ นาที × ๒)	
๑๓	วิ่ง ๔๐ นาที + วิ่งแข่ง ๑ นาที	
๑๔	วิ่ง ๖๐ นาที + (วิ่งแข่ง ๑ นาที × ๓)	
	สัปดาห์ที่ ๒ : วิ่งรวม ๒๓๑ นาที เฉลี่ยวันละ ๓๓ นาที **น้ำหนักตัวหลังสัปดาห์ที่ ๒......................................กก.** **ชีพจรขณะพัก..ครั้ง/นาที**	
๑๕	วิ่ง ๒๐ นาที + วิ่งแข่ง ๑ นาที	
๑๖	วิ่ง ๒๐ นาที + วิ่งแข่ง ๑ นาที	
๑๗	วิ่ง ๔๐ นาที + (วิ่งแข่ง ๑ นาที × ๒)	
๑๘	วิ่ง ๒๐ นาที + วิ่งแข่ง ๑ นาที	
๑๙	วิ่ง ๔๐ นาที + (วิ่งแข่ง ๑ นาที × ๒)	
๒๐	วิ่ง ๒๐ นาที + วิ่งแข่ง ๑ นาที	
๒๑	วิ่ง ๖๐ นาที + (วิ่งแข่ง ๑ นาที × ๓)	
	สัปดาห์ที่ ๓ : วิ่งรวม ๒๓๑ นาที เฉลี่ยวันละ ๓๓ นาที น้ำหนักตัวหลังสัปดาห์ที่ ๓......................................กก. ชีพจรขณะพัก..ครั้ง/นาที	

วันที่	แนะนำให้	ท่านปฏิบัติจริง ๆ
๒๒	วิ่ง ๒๐ นาที + วิ่งแข่ง ๑ นาที	
๒๓	วิ่ง ๒๐ นาที + วิ่งแข่ง ๑ นาที	
๒๔	วิ่ง ๔๐ นาที + (วิ่งแข่ง ๑ นาที × ๒)	
๒๕	วิ่ง ๒๐ นาที + วิ่งแข่ง ๑ นาที	
๒๖	วิ่ง ๔๐ นาที + (วิ่งแข่ง ๑ นาที × ๒)	
๒๗	วิ่ง ๒๐ นาที + วิ่งแข่ง ๑ นาที	
๒๘	เข้าวิ่งแข่งระยะทาง ๓ ไมล์***	
	สัปดาห์ที่ ๔ : วิ่งรวม ๒๐๐ นาที เฉลี่ยวันละ ๒๙ นาที **น้ำหนักตัวหลังสัปดาห์ที่ ๔**......................................กก. **ชีพจรขณะพัก**..ครั้ง/นาที	
๒๙	วันชดเชย	
๓๐	วันชดเชย	
๓๑	วันชดเชย	

สรุปทั้งเดือน : รวมจำนวนวันที่วิ่ง ๒๘ วัน
รวมเวลาที่วิ่ง ๘๓๖ นาที
เฉลี่ยวันละ ๓๐ นาที

หมายเหตุ (๑) วิ่งด้วยความเร็วที่ท่านคาดหวังจะใช้วิ่งในวันแข่งขันตอนสิ้นเดือนนี้
(๒) รายละเอียดทดสอบวิ่ง ๑๒ นาทีของหมอเคนเนธ คูเปอร์ ดูในตอนที่ ๑๒ (เล่มที่ ๖๘)
(๓) ให้สมัครแข่งขันการวิ่งระยะทางระหว่าง ๓-๑๐ ไมล์ (ห้ามเกินกว่า ๑๐ ไมล์) หากไม่มีการแข่งขันก็ให้วิ่งจับเวลาเองเสมือนมีการวิ่งแข่ง

เดือนที่สามของการวิ่งนี้มุ่งที่จะเพิ่มความเร็วเพื่อเตรียมสำหรับการ "วิ่งแข่ง" ตอนท้ายของเดือน

ขอให้ท่านผู้อ่านเริ่มฝึกในเดือนนี้ด้วยการ "ทดสอบวิ่ง ๑๒ นาที" ในสัปดาห์แรกอีกครั้งหนึ่ง แล้วลองเปรียบเทียบระดับความฟิตของท่านในตอนนี้กับตอนที่ทำการทดสอบครั้งแรกว่าท่านได้พัฒนาตนเองเพียงไร

โปรแกรมเดือนแรกก็ยังคงอาศัยแบบฉบับสลับ "วันเบา" และ "วันหนัก" ของนักวิ่งระดับโลกอยู่เช่นเดิม โดยมีการเพิ่มการฝึกความเร็วด้วยการซ้อมวิ่งด้วยความเร็วขนาดที่คาดว่าจะใช้วิ่งในวันแข่งขัน โดยเพิ่มขึ้นไม่เกิน ๑ ใน ๒๐ ของจำนวนการฝึกในแต่ละครั้ง เช่นถ้าจะซ้อม ๒๐ นาทีก็ซ้อมวิ่งเร็ว ๑ นาที ถ้าจะซ้อม ๖๐ นาที ก็จะซ้อมวิ่งเร็ว ๓ นาที เป็นต้น

ท่านผู้อ่านที่เคารพ บัดนี้ท่านได้กลายเป็นนักวิ่งสมบูรณ์แบบแล้ว ลองเปรียบน้ำหนักตัวท่านในปัจจุบันกับเมื่อก่อนจะเริ่มต้นวิ่ง ลองเปรียบเทียบชีพจรขณะพักในตอนนี้กับก่อนวิ่งสำรวจดูความรู้สึกทั่ว ๆ ไปของตนเองว่า แจ่มใส สดชื่น กระปรี้กระเปร่า ว่องไว แข็งแรง และมีความเชื่อมั่นในตนเองเพียงไร ต่อสิ่งดี ๆ ใหม่ ๆ ทั้งหลายที่เกิดขึ้นในตัวท่านนับตั้งแต่เริ่มวิ่งวันแรกเป็นต้นมา

อ่านมาถึงตรงนี้ ท่านเชื่อหรือยังว่า "*ชีวิตใหม่*" ที่เกิดจากการวิ่งนี้เป็น "*วิถีชีวิตใหม่*" ที่ดีกว่าจริง ๆ ขอให้ท่านที่เคารพทุกท่าน จงวิ่งด้วยสติ วิ่งด้วยความสุข ไปสู่วิถีชีวิตใหม่ที่ใฝ่หาเถิด

เทคนิคการวิ่ง

การวิ่งเพื่อสุขภาพ
มิได้หมายถึงแค่การที่ท่านก้าวขาถี่ ๆ
และพาตนเองเคลื่อนที่
ไปข้างหน้าเรื่อย ๆ เท่านั้น หากแต่...



หัวใจของการออกกำลังกายด้วยการวิ่งนั้น สำคัญที่สุดก็อยู่ที่ตรงนี้นี่เองว่า

"ทำอย่างไรการวิ่งนั้นจึงจะเป็นการวิ่งที่ถูกต้อง ถูกหลักวิธี เป็นการออกกำลังกายที่ให้คุณค่าให้ประโยชน์ต่อร่างกายอย่างแท้จริง"

การวิ่งเพื่อสุขภาพในที่นี้ มิได้หมายถึงเพียงแค่การที่ท่านก้าวขาถี่ ๆ และพาตัวเองเคลื่อนที่ไปข้างหน้าเรื่อย ๆ เท่านั้น

หากแต่ท่านจะต้องมีเทคนิควิธีการบางประการเพิ่มขึ้นเล็กน้อย จากการวิ่งธรรมดา ๆ เพื่อให้การวิ่งนั้นเกิดประโยชน์ต่อสุขภาพของท่านเอง

ปัญหาก็อยู่ที่ว่า *"เทคนิคบางประการ"* ที่พูดถึงนี้ คืออะไรกันบ้าง คิดว่าคงเป็นสิ่งที่หลายต่อหลายท่านอยากรู้ให้กระจ่างแท้เพื่อจะได้ปฏิบัติตนได้ถูกต้อง ซึ่งผู้เขียนจะขอสรุปรวบรวมให้ท่านได้เข้าใจอย่างง่าย ๆ ตามลำดับขั้นตอนไว้ดังนี้คือ

๑ การทำใจ และเตรียมตัว ก่อนการเริ่มต้น

สำหรับผู้เริ่มต้นใหม่ *"นักวิ่งเริ่มแรก"* อาจจะยากสักเล็กน้อย แต่ก็อยากให้ท่านพยายามอดทน ฝึกตนเองให้เกิดความเคยชินกับการวิ่งออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ โดยท่านอาจมีตาราง

วิ่งของตนเอง แบ่งเวลาวันละ ๓๐ นาทีเป็นของตัวท่านเอง โดยไม่ให้ใครมารบกวน เลือกช่วงเวลาตามแต่ท่านสะดวก อาจเป็นช่วงเช้าหรือเย็นก็ได้ จัดระดับความสำคัญในชีวิตของท่านให้เพื่อนฝูงและคนรู้จักทราบว่า ท่านจัดแบ่งเวลาวิ่งได้ทุกวัน และท่านก็พยายามทำให้สม่ำเสมอในขั้นนี้

สิ่งที่สำคัญมากที่สุดก็คือ *ความจริงใจ การซื่อสัตย์ต่อตนเอง*

ท่านต้องบอกตนเองว่า ท่านจะเตรียมตัวเตรียมใจวิ่งอย่างจริงจังใน ๑ อาทิตย์ ซึ่งมี ๑๖๘ ชั่วโมง จะมี ๓ ชั่วโมงครึ่ง ซึ่งท่านจะแบ่งไว้สำหรับการออกกำลังกายโดยเฉพาะ

เมื่อท่านได้ตั้งใจแน่วแน่เช่นนี้แล้ว ท่านควรจะคำนวณหาสมรรถนะสูงสุดของการเต้นของหัวใจท่าน ก่อนการเริ่มฝึกวิ่ง เพื่อจะได้ทราบถึงสภาพความสมบูรณ์ของร่างกาย และขีดความสามารถของตนเองว่าเป็นเท่าไร

ในการออกกำลังกายนั้น ควรออกกำลังให้หัวใจทำงานถึงร้อยละ ๗๐ ของความสามารถสูงสุดของการเต้นของหัวใจเป็นอย่างน้อย และเมื่อออกกำลังแล้ว หัวใจควรเต้นอย่างมากไม่เกินร้อยละ ๘๕ ฉะนั้นท่านก็ควรทราบว่า ความสามารถสูงสุดของหัวใจท่านเป็นเท่าไร ซึ่งวิธีคำนวณให้ทำดังนี้.....

ให้เอาอายุของท่านลบออกจาก ๒๒๐ เช่น ถ้าท่านอายุ ๕๖ ปี
ขีดสุดความสามารถของหัวใจเต้น คือ ๒๒๐-๕๖-๑๖๔ ครั้ง ๑๖๔
ควรออกกำลังให้หัวใจทำงานได้ร้อยละ ๗๐ เป็นอย่างน้อย
ดังนั้นชีพจรเต้นนาทีละ = ๐.๗๐ × ๑๖๔ = ๑๑๕ ครั้ง
และไม่ควรให้หัวใจทำงานเกินร้อยละ ๘๕
ดังนั้นชีพจรควรเต้นไม่เกินนาทีละ = ๐.๘๕ × ๑๖๔ = ๑๓๙ ครั้ง

ในขั้นเริ่มแรกนี้ ท่านควรจะเข้าใจถึงการออกกำลังกายนี้ว่า การค่อยเป็นค่อยไป ค่อย ๆ เริ่มวิ่งช้า ๆ นี้ เป็นกุญแจสำคัญ แล้วท่านจะพบว่า หลังจากการวิ่งออกกำลังกายแล้ว ท่านจะกระปรี้กระเปร่า มีกำลังวังชามากขึ้น

๒ การยืดเส้นยืดสาย

หลังจากท่านเตรียมใจเตรียมตัวพร้อมแล้วในขั้นแรก และในขณะนี้ถึงแม้ท่านจะอยู่ในชุดที่พร้อมที่จะวิ่งได้แล้ว แต่ท่านต้องไม่ข้ามขั้นตอนนี้เป็นอันขาด คือ *ก่อนการวิ่ง*

ท่านจะต้องบริหารส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เพื่อให้กล้ามเนื้อเส้นเอ็นข้อต่อกระดูกส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้มีการยืดเส้นยืดสายเตรียมพร้อมสำหรับที่จะวิ่ง

การบริหารเพื่อยืดกล้ามเนื้อก่อนและหลังการวิ่ง จัดเป็นสิ่งที่จำเป็นและมีความสำคัญมาก เพราะจะเป็นการป้องกันไม่ให้เกิดการเจ็บป่วย อันเป็นผลจากกล้ามเนื้อแข็งแรงไม่เท่าเทียมกัน หรือการรัดเกร็งตัวของกล้ามเนื้อ

ในการบริหารยืดกล้ามเนื้อนี้ควรจะทำช้า ๆ ขณะบริหารปล่อยสมองให้ว่างเปล่าปลอดโปร่ง ใช้เวลาบริหารประมาณ ๑๐ นาที และอาจค่อย ๆ เพิ่มท่าการบริหารและเพิ่มเวลาขึ้นตามลำดับ จะช่วยให้ท่านรู้สึกว่าร่างกายท่านเบาสบาย มีความยืดหยุ่นพร้อมที่จะออกกำลังกาย

3 การเริ่มต้นวิ่ง

หลังจากการดัดตน ยืดเส้นยืดสายเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ท่านก็จะเริ่มต้นโดยเริ่มหาที่เดินที่ท่านชอบ ขณะเดินพยายามก้าวขายาว ๆ เหวี่ยงแขนไปข้างหน้าเพื่อเป็นการอุ่นเครื่อง แล้วเริ่มวิ่งช้า ๆ

อย่าวิ่งเร็วจนท่านไม่สามารถพูดหรือฮัมเพลงให้ตัวเองฟังได้ ค่อย ๆ เพิ่มการวิ่งเข้าไปผสมกับการเดิน

จนกระทั่ง ในที่สุดท่านสามารถวิ่งติดต่อกันไปได้เรื่อย ๆ โดยไม่หยุดถึง ๓๐ นาที ก็จัดว่าท่านสามารถผ่านช่วงแห่งการเริ่มต้นได้แล้ว ซึ่งอาจกินเวลาประมาณ ๖-๘ อาทิตย์

ในช่วงนี้ ท่านจะสังเกตเห็นความเปลี่ยนแปลงหลายอย่างในตัวท่านเอง เช่น น้ำหนักตัวจะลดลง กล้ามเนื้อที่เคยหย่อนยาน จะเริ่มกระชับตัวขึ้น ระบบหายใจดีขึ้น

ท่านจะรู้สึกว่าร่างกายมีชีวิตชีวา กระฉับกระเฉง การวิ่งในช่วงนี้ดูจะเป็นสิ่งที่ง่ายขึ้น และระยะนี้จัดเป็นระยะหัวเลี้ยวหัวต่อว่า ท่านจะมีกำลังใจวิ่งต่อ หรือล้มเลิกความตั้งใจ

ข้อพึงระวังในช่วงนี้มีอยู่ ๓ ประเด็น คือ

๑. ท่านควรตั้งใจวิ่งต่อไปให้สม่ำเสมอ อย่าวิ่ง ๆ หยุด ๆ

๒. อย่าใจร้อนอยากวิ่งให้เร็วขึ้น หรือวิ่งให้มากขึ้น ให้ค่อยเป็นค่อยไป

๓. อย่าละเลยการยืดเส้นยืดสายบริหารร่างกายและหลังการวิ่ง

๔ ท่านคือ นักวิ่งสมบูรณ์แบบ

มาจนถึงขั้นนี้ การวิ่งเหยาะ (Jogging) คือ กิจวัตรประจำวันอย่างหนึ่ง ซึ่งท่านไม่สามารถขาดได้เสียแล้ว แต่ท่านจะเป็นนักวิ่งที่สมบูรณ์แบบไม่ได้ ถ้าการก้าวขาวิ่งของท่านนั้นยังผิดหลักวิธีอยู่

ถ้าทำให้ถูกวิธี ร่างกายจะเคลื่อนไปได้สวย ท่านอาจจะมีสไตล์การวิ่งของท่านเอง แต่แนวหลัก ๆ กว้าง ๆ ซึ่งอยากให้ท่านยึดในการเปรียบเทียบกับตัวเองก็คือ.....

- ปล่อยตัววิ่งไปเบา ๆ สบาย ๆ ไม่ต้องเกร็ง
- การวิ่งตัวเกร็งแข็งตรง ทำให้ต้องใช้พลังงานเพิ่มขึ้น และปวดเมื่อยล้าเร็วขึ้น
- ใช้แขนสองข้างเพื่อการทรงตัวและช่วยในการวิ่ง อย่าปล่อยห้อยแขนเฉย ๆ โดยเปล่าเปล่าประโยชน์
- การลงเท้าและการก้าวเท้าช่วยให้วิ่งเร็วขึ้น และก้าวยาวหรือสั้นขึ้นอยู่กับนักวิ่งว่าต้องการวิ่งช้าเร็วแค่ไหน

- การลงเท้าที่ไม่ถูกต้อง และท่าวิ่งที่ไม่ดีอาจจะทำให้เจ็บได้ หรือทำให้เหนื่อยล้า และทำให้วิ่งได้ไม่ดีเท่าที่ควร
- ท่าวิ่ง ควรจะเป็นการวิ่งโดยธรรมชาติ ไม่ใช่ลอกเลียนมาจากผู้อื่นอีกต่อไป จะขอแยกย่อยถึงเทคนิคเฉพาะเป็นส่วน ๆ ไป เพื่อท่านผู้อ่านจะได้ปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง

ก. การลงเท้า

การวิ่งเพื่อสุขภาพนี้ ไม่ใช่การวิ่งเร็วเพื่อแข่งขัน เพราะฉะนั้นการลงเท้าจะแตกต่างกัน

นักวิ่งเร็วจะลงพื้นด้วยปลายเท้า ซึ่งทำให้มีพลังและความเร็วเพิ่มขึ้น แต่ถ้าวิ่งไปนาน ๆ จะทำให้ขาเหนื่อยอ่อน น่องตึง กล้ามเนื้อด้านข้างและเอ็นร้อยหวายอักเสบ

ฉะนั้นสำหรับนักวิ่งระยะไกลและนักวิ่งเพื่อสุขภาพ การลงเท้าที่ถูกวิธีจึงเป็นสิ่งที่สำคัญมาก เพื่อป้องกันการเจ็บปวดเท้า ควรจะลงแตะพื้นเบา และเงียบเท่าที่จะทำได้ โดยส้นเท้าจะสัมผัสพื้นก่อน แล้วทั้งฝ่าเท้าจึงจะตามมา และเมื่อปลายเท้าหมุนลงมาแตะพื้น ก็เป็นจังหวะที่ส้นเท้ายกขึ้น ปลายเท้าก็จะตะกุยดิน ถีบตัวเหมือนสปริงดีดตัวขึ้นข้างบน และเคลื่อนไปข้างหน้า

จุดที่เท้าสัมผัสพื้นควรจะตรงกับหัวเข่างอเข่านิด ๆ และเท้าควรจะสัมผัสพื้นหลังจากที่ได้เหยียดออกไปข้างหน้า ส่วนอีกเท้าเหวี่ยงไปข้างหลัง

ข. ท่าทางการวิ่ง

ยึดหลักง่าย ๆ คือ วิ่งให้สง่าผ่าเผย

การวิ่งอย่างสง่าผ่าเผย หมายถึง วิ่งให้หลังตรง และเป็นธรรมชาติมากที่สุด วิ่งสบาย ๆ ศีรษะตรง ตามองตรงไปข้างหน้า ให้ส่วนต่าง ๆ จากศีรษะลงมา หัวไหล่และสะโพกจนถึงพื้นจะเป็นเส้นตรง ลำตัวตรงไม่โน้มไปข้างหน้า หรือเอนไปข้างหลัง

ค. การเคลื่อนไหวของแขน

การเคลื่อนไหวแขนช่วย เป็นจังหวะให้ท่านวิ่งไป ยิ่งเคลื่อนแขนเร็ว ขาก็ก้าวเร็วไปเร็ว *"การเหวี่ยงแขนเร็ว"* ช่วยเพิ่มพลังให้วิ่งเร็วเช่นเดียวกับนักวิ่งเร็วยกเข่าสูง

การเคลื่อนไหวของแขนทั้งสองข้าง จะช่วยในการทรงตัว และเก็บออมพลังงานของนักวิ่ง ขณะที่แขนซ้ายเหวี่ยงไปข้างหน้า ก็ช่วยการทรงตัวของขาขวา ทำนองเดียวกัน ขณะที่แขนขวาเหวี่ยงไปข้างหน้า ช่วยการทรงตัวของขาซ้าย

ขณะวิ่งแขนแกว่งไปมาเหมือนลูกตุ้มนาฬิกา พยายามอย่าให้แขนแกว่งขวางมาตามหน้าอก เพราะจะมีผลทำให้วิ่งปัด เท้าไม่ตรง

แขน ควรแกว่งไปตามแนวหน้าหลัง ตามทิศทางที่จะวิ่งไป อย่างอแขนที่ข้อศอกมากเกินไป เพราะจะทำให้เส้นเลือดที่แขนพับ ทำให้เลือดมาเลี้ยงปลายแขนไม่สะดวก พยายามอย่าให้ข้อศอกงอเข้ามาแคบกว่า ๙๐ องศา

หัวแม่โป้ง วางบนนิ้วชี้สบาย ๆ กำนิ้วหลวม ๆ หันฝ่ามือขึ้นด้านบนนิดหน่อย ข้อมือไม่เกร็ง มืออยู่ในระดับแนวเดียวกับแขน

ปล่อย *ข้อศอก* ให้สบาย อย่าเกร็ง หรืออย่ากางออกไปมาก ปล่อยหลวม ๆ ข้างตัว เวลาเหวี่ยงแขน ข้อศอกจะพับเข้าและปล่อยลงทุกครั้ง

หัวไหล่ ควรจะอยู่ตรง ไม่เคลื่อนไปมา แต่ทุกครั้งที่ยกแขนขึ้นลง ไหล่ก็จะขึ้นลงตามไปด้วย เวลาวิ่งควรจะพยายามปล่อยตามสบาย หัวไหล่ ข้อศอก ข้อมือ และมือ ถ้าเกร็งตัวขณะวิ่ง จะมีผลทำให้เคลื่อนแขนไม่ถูก

บางครั้งบางคราวอาจปล่อยแขนเหยียดตรงลงมา หรือเขย่าแขนปล่อยให้เส้นสายคลายตัวบ้าง หลังจากยกแขนไว้นาน ๆ

ง. การหายใจ

มีหลายคนมักถามว่า *"ควรจะหายใจอย่างไรดี ขณะที่วิ่ง"* หรือ *"ควรจะหายใจทางปากหรือทางจมูก"*

ที่ถูกแล้วควรจะหายใจเข้าทางจมูก และปล่อยลมหายใจออกพร้อมกันทั้งทางจมูกและปาก

ด้วยวิธีนี้ เราจะสามารถหายใจเข้าและออกได้ทัน

อย่างไรก็ดี ให้ยึดกฎง่าย ๆ สองข้อ คือ การหายใจควรเป็นไปตามสบาย และพยายามหายใจด้วยท้อง

การหายใจด้วยท้องคือ สูดหายใจเข้าไปในปอดจนท้องขยาย และบังคับปล่อยลมออกมาด้วยการแขม่วท้อง

การหายใจไม่ถูกวิธีจะทำให้เกิดอาการจุกเสียด

5 ควรสวมใส่เสื้อผ้าอย่างไรในการวิ่ง

ที่จริงแล้วท่านสามารถจะใส่อะไรวิ่งก็ได้ทั้งนั้น เพราะสิ่งที่ดีสำหรับการวิ่งก็คือลงทุนน้อยมาก แต่ท่านจะสวมใส่อะไรก็ตามแต่ ก็ควรจะให้สมเหตุสมผล เหมาะสมกับสถานที่ ๆ ท่านวิ่ง และสภาพดินฟ้าอากาศของเมืองไทย

เรื่องของการแต่งกายนี้ก็ขึ้นอยู่กับเงินในกระเป๋าของท่าน อาจจะราคาชุดละเป็นพัน ๆ บาท หรือสิบยี่สิบบาทก็ได้ แต่ถึงแม้ชุดของท่านจะราคาเท่าไรก็ตาม ท่านก็ควรยึดหลักเกณฑ์การเลือกชุดสำหรับสวมใส่ในการวิ่งไว้ดังนี้

ก.เสื้อ

เสื้อยืด ที - เชิ้ต ทำจากผ้าฝ้ายเป็นที่นิยมในหมู่นักวิ่ง เพราะสวมสบาย ซับเหงื่อได้ดี ควรจะเลือกตัวที่หลวม ๆ พอสมควร จะได้เคลื่อนไหวได้สบาย ชุดที่ทำจากผ้าพลาสติกหรือผ้ายางไม่ควรจะใช้ในการวิ่ง เป็นอันตราย เพราะชุดที่ทำจากผลิตผลพลาสติกและยาง จะอบร่างกายระบายความร้อนไม่ได้

โดยธรรมชาติแล้ว เวลาเราออกกำลังกาย จะมีการเผาผลาญพลังงาน ทำให้เกิดความร้อนสะสมในตัว เป็นผลให้อุณหภูมิในกายเราร้อนขึ้นอย่างรวดเร็ว ซึ่งหากร้อนมากไปก็จะมีอันตรายโดยเฉพาะต่อเซลล์ที่สมองเหมือนไข้สูงจัด เคยมีการวัดอุณหภูมิของนักวิ่งมาราธอนขณะวิ่งได้ครึ่งทาง ปรากฏว่าอุณหภูมิกายสูงถึง ๑๐๖-๑๐๗ องศาฟาเรนไฮต์ ซึ่งสูงกว่าไข้สูง ๆ เสียอีก

ร่างกายเรามีกลไกการระบายความร้อนจากตัวด้วยการขับเหงื่อออกมาตามผิวหนัง เพื่อระบายความร้อนนี้ ผู้ที่หุ้มห่อด้วยเสื้อผ้าอาภรณ์ที่หนา หรือผ้าร่ม ผ้ายาง จึงเหมือนไปยิ่งอบให้ระบายความร้อนจากร่างกายไม่ได้ โดยเฉพาะในอากาศอย่างประเทศไทย อุณหภูมิกายอาจร้อนจัดจนเป็นอันตรายถึงชีวิตได้

ข. กางเกง

หัวใจสำคัญคือ ความสบายรอบเอวไม่ควรรัดแน่น รอบวงขาไม่รัดและเป้าหลวม ๆ ไม่ควรจะมีซิปหรือเข็มขัด และมีน้ำหนักเบาเช่น ผ้าไหม หรือไนลอน ที่ระเหยได้เร็ว ๆ ทำให้ไม่อุ้มน้ำ

ค. ชุดชั้นใน

นักวิ่งชายส่วนใหญ่ สวมชุดชั้นในใต้ชุดวิ่ง อาจเป็นสัปปอร์ตเตอร์ หรือกางเกงในขาสั้น หรือกางเกงไนลอนแบบบิกินี่ จะได้ไม่เสียดสีขณะวิ่ง

นักวิ่งหญิง ส่วนใหญ่สวมกางเกงชั้นในทำจากผ้าฝ้าย ซึ่งช่วยซับเหงื่อได้ดี ส่วนกางเกงในผ้าไนลอน แม้จะไม่ซับเหงื่อแต่ก็ไม่อุ้มน้ำ ทำให้ไม่หนัก แต่กางเกงในผ้าไนลอนแบบบิกินี่รัดรูปไม่เหมาะสำหรับใช้วิ่ง ส่วนการเลือกเสื้อยกทรง ก็ควรจะใช้ประเภทผ้าไนลอน ไม่ควรมีตาขอเกี่ยวหรือห่วงโลหะใด ๆ

ง. ถุงเท้า

ควรเป็นถุงเท้าที่ทำจากใยผ้าฝ้าย เพราะทนทานและซับเหงื่อได้ดี

จ. รองเท้า

จัดเป็นอุปกรณ์ที่มีความสำคัญมากที่สุดที่ท่านควรเอาใจใส่ เพราะการวิ่งเพื่อสุขภาพเป็นกีฬาที่ต้องใช้เท้ามากและสม่ำเสมอ รองเท้าต้องรองรับแรงกระแทกจากน้ำหนักตัวของเราอยู่ตลอดเวลา ถ้ารองเท้าไม่มีคุณภาพเพียงพอ ก็อาจเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดการเจ็บเท้า เจ็บขา หรือเจ็บเข่าได้ เพราะฉะนั้นการเลือกใช้รองเท้าจึงต้องพิถีพิถันเป็นพิเศษ และเมื่อรองเท้าเก่าชำรุดแล้ว ก็ควรที่จะเปลี่ยนใหม่

สำหรับคุณสมบัติโดยทั่วไป ซึ่งรองเท้าวิ่งควรจะมีก็คือ ควรมีความนิ่มเป็นพิเศษ เพราะการ วิ่งต้องมีการเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา มีน้ำหนักเบา จะได้ไม่กินแรงทำให้วิ่งช้าลง มีความยืดหยุ่นดี ใส่สบาย กระชับเท้า ทนทาน และพื้นต้องเกาะถนนไม่ลื่น



นอกเหนือจากคุณสมบัติกว้าง ๆ ข้างต้นแล้ว ถ้าท่านต้องการความประณีตในการเลือกซื้อมากกว่านี้ เพื่อให้รองเท้าที่ท่านซื้อเป็นรองเท้าที่มีคุณสมบัติเหมาะสำหรับการรองรับเท้า รองรับน้ำหนักตัวในการวิ่ง โดยเฉพาะมีลักษณะพื้นฐานที่รองเท้าวิ่งควรจะมี

๑. บริเวณส่วนบนของหุ้มส้น จะต้องสูงขึ้น และมีแผ่นนุ่มรองเท้ารองรับบริเวณที่ตรงกับเอ็นร้อยหวาย เพื่อป้องกันมิให้อักเสบ

๒. ด้านข้างของบริเวณหุ้มส้นทั้งสองด้าน จะต้องแข็งพอที่จะป้องกันการบิดหมุนของส้นเท้า ทำให้บริเวณส้นเกิดความมั่นคงขึ้น

๓. ด้านหน้าของรองเท้าตรงบริเวณตรงกับนิ้วหัวแม่เท้า จะต้องนูนสูงขึ้น (อย่างน้อย ๑ นิ้วครึ่ง) เพื่อป้องกันไม่ให้นิ้วและเล็บหัวแม่เท้าถูกกดเบียด ซึ่งจะนำไปสู่การมีเลือดออกใต้เล็บได้

๔. ลิ้นรองเท้าต้องบุให้นุ่มและปิดส่วนบนฝ่าเท้าได้หมด เพื่อป้องกันเอ็นของกล้ามเนื้อกระดูกนิ้วเท้าถูกเสียดสีและระคายเคืองจนเกิดการอักเสบได้

๕. เชือกผูกรองเท้า ไม่ควรยาวจนเกินไป

๖. บริเวณส้นรองเท้าจะต้องฝานให้เป็นรูปมน เพื่อให้ส้นเท้าสัมผัสพื้นได้มั่นคงขึ้น

๗. ที่พื้นรองเท้าบริเวณส้นจะต้องมีลิ่มที่นุ่มพอสมควร เสริมให้ส้นเท้าสูงขึ้นนิดหน่อย เพื่อที่จะช่วยซึมซับแรงขณะส้นกระแทก เป็นการแบ่งเบาภาระกล้ามเนื้อต้นขาและเอ็นร้อยหวาย

๘. แกนยาวของรองเท้าต้องเป็นเส้นตรง

๙. พื้นรองเท้าบริเวณกึ่งกลางจะต้องหักงอ เพื่อความคล่องตัวเวลาส้นเท้ายกจากพื้น และปลายเท้างอเพื่อตะกุยนั้น สปริงตัวเคลื่อนไปข้างหน้า

๑๐. พื้นรองเท้าครึ่งหลังต้องแข็งพอ เพื่อช่วยรองรับอุ้งเท้าได้

๑๑. พื้นรองเท้าจะต้องมีลายดอก เพื่อไม่ให้ลื่นและช่วยกลืนแรงสะเทือน

๑๒. พื้นภายในรองเท้าตรงกับบริเวณอุ้งเท้า ต้องเสริมให้นูนสูงขึ้นทางด้านครึ่งใน ให้เข้ารูปกับอุ้งเท้า เพื่อช่วยป้องกันการบาดเจ็บบริเวณส้นเท้า และการอักเสบของพังผืดยึดกระดูกฝ่าเท้า จะเห็นได้ว่าทุกส่วนของรองเท้าวิ่งนี้ จะต้องปกป้องเท้าให้ปลอดภัย เพราะหากส่วนใดส่วนหนึ่งไม่สมดุล จะก่อให้เกิดผลเสียแก่เท้าได้ ซึ่งอาจเป็นผลเสียระยะยาวที่มีต่อโครงสร้างของกระดูก

ระบบการผูกเชือกข้างต้นนี้ คงจะสามารถช่วยแก้ปัญหาระหว่างเท้ากับรองเท้าได้ และทางที่ดี ถ้าท่านเลือกร้อยแบบไหน ก็ควรจะทำให้ถูกต้องครบเซต เช่น ร้อยรูนอกก็รูนอกหมด ไม่ใช่สลับนอกบ้างในบ้าง เพราะจะทำให้เกิดการดึงรั้งกันขึ้น และจะทำให้ท่านเจ็บเท้า

อ่านมาจนถึงตอนนี้ คิดว่าคงจะพอให้ความกระจ่างกับท่านได้บ้างแล้ว ในการที่จะเป็นแนวทางให้ท่านเลือกซื้อรองเท้าวิ่งได้ดี และเมื่อท่านตัดสินใจเลือกซื้อรองเท้าที่เหมาะสมกับความต้องการแล้ว การรู้จักดูแลรักษาทำความสะอาดให้รองเท้าอยู่ในสภาพดีอยู่เสมอ ก็เป็นสิ่งที่สำคัญ ไม่ควรจะนำรองเท้าวิ่งไปใช้เล่นกีฬาอย่างอื่น เพราะอาจทำให้รองเท้าสึกหรอผิดธรรมดาไปจากการสึกหรอที่เกิดจากการวิ่ง และอาจมีส่วนทำให้เจ็บเท้าได้

๖ ผู้ชนะใจตนเอง

เมื่อท่านผ่าน ๕ ขั้นตอนที่กล่าวถึงเรียบร้อยแล้ว ท่านคงเป็นผู้หนึ่งซึ่งมีความผูกพันกับการวิ่งอย่างลึกซึ้งจนไม่สามารถจะขาดได้ และนั่นย่อมหมายถึงว่า ท่านคือผู้หนึ่งซึ่งสามารถเอาชนะจิตใจของตนเองได้ในการที่จะอดทนต่อความปวดเมื่อย อดทนต่อความเกียจคร้าน ความเบื่อหน่ายของตัวเอง แต่ท่านคงทราบดีว่า ผลตอบแทนนั้นคุ้มค่ามหาศาลนัก เพราะคือ *"สุขภาพที่สดชื่นแจ่มใส ความมีชีวิตชีวา สดใสร่าเริงในการดำเนินชีวิต"* และผลพลอยได้ที่วิเศษที่สุด ซึ่งจัดเป็นลาภอันประเสริฐก็คือ ท่านอาจเป็นผู้หนึ่งซึ่งโรคภัยไข้เจ็บจะมีโอกาสเยี่ยมเยียนท่านได้น้อยมาก เพราะท่านได้สร้างภูมิคุ้มกันให้กับสุขภาพของท่านไว้อย่างพร้อมมูล

แต่อย่างลืมว่า นักวิ่งที่ออกกำลังเพื่อสุขภาพ จะมีความสุขกับการออกกำลังกายที่สุด เพราะการวิ่งเหมือนกับการทำสิ่งที่มีใจรักอยากจะทำ ทำให้มีความสุขเกิดความสนุกสนาน เพลิดเพลินใจในการวิ่ง และนี่แหละคือ กุญแจหัวใจทั้งหมดของการวิ่งเพื่อสุขภาพ

7 ตระหนักไว้เสมอว่า

ความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายเป็นสิ่งสำคัญ

ต้องบริหารร่างกายเพื่อยืดกล้ามเนื้อ ก่อนและหลังการวิ่งเสมอ

อาจไปร่วมวิ่งแข่งขันบ้างเป็นบางครั้ง เพื่อพบเพื่อนนักวิ่งอื่น ๆ เป็นการสมาคมแต่ไม่ใช่เพื่อหาคู่แข่งขัน

การวิ่งออกกำลังกายนั้น ไม่มีการจำกัดอายุและเพศ ยิ่งสูงอายุขึ้นไป ควรหาเวลาออกกำลังกายให้สม่ำเสมอ เพราะการใช้ชีวิตที่สบาย ๆ จนเกินไปนี่แหละ คือ ตัวการบั่นทอนสุขภาพได้

อย่าหักโหมในการวิ่งออกกำลังกายมากจนเกินไป อาจทำให้กล้ามเนื้อเกิดการเจ็บปวดได้

กินอย่างฉลาด เพื่อการวิ่งที่ดี รับประทานอาหารให้ครบทั้ง ๕ หมู่ ดื่มน้ำให้มาก ๆ แล้วท่านจะมีสุขภาพที่สมบูรณ์

โปรดจำเอาไว้ว่า การออกกำลังกายวันนี้ ก็เพื่อผลที่ดีของพรุ่งนี้ ดังนั้นจึงควรเริ่มต้นออกกำลังเสียตั้งแต่วันนี้ ถ้าเราดูแลตัวเองให้ดีที่สุดในวันนี้แล้ว พรุ่งนี้ก็หมดห่วง

อย่าลืมว่า การหมั่นดูแลรักษาสุขภาพให้แข็งแรงนั้น เป็นหน้าที่ของประชาชนทุกคน ถ้าคนไทยทุกคนมีสุขภาพพลานามัยที่สมบูรณ์ ประเทศชาติก็จะเจริญก้าวหน้า พัฒนาได้รวดเร็ว และจะสะท้อนให้ทุกชีวิตบน *แผ่นดินธรรม แผ่นดินทอง* นี้มีแต่ความสุขความสงบชั่วนิจนิรันดร์

จงมาประสานมือกัน *"วิ่ง...ไปสู่วิถีชีวิตใหม่"* ที่ดีกว่ากันเถิด

วิปัสสนากรรมฐาน

เมื่อจิตว่าง	วางอารมณ์	ข่มนิวรณ์
ไม่เดือดร้อน	เยือกเย็น	เป็นสุขสันต์
เกิดปัญญา	ดำริชอบ	ประกอบพลัน
จิตสร้างสรรค์	จรรโลงศาสตร์	พระสัมมา
จิตเมตตา	กรุณา	บังเกิดพร้อม
จิตอ่อนน้อม	ใคร่ครวญ	โทษโทสา
อโหสิ	เรื่องอดีต	ที่ผ่านมา
แม้ปัจจา	ก็เหมือนมิตร	สนิทใจ
สุขใดเล่า	จะเหมือน	จิตว่างสงบ
ใครค้นพบ	สุขแท้	เพียรแก้ไข
อยู่ใกล้ใกล้	ในตัวเรา	ถ้าเข้าใจ
เพียรเดินไป	ตามมรรค	ปฏิปทา
วิปัสสนา	กรรมฐาน	ญาณหยั่งรู้
ปราบศัตรู	คือกิเลส	เหตุโมหา
หมั่นดำริ	ตริตรึก	ทุกเวลา
สติทำลาย	อวิชชา	สบสุขจริง
สุขใดเล่า	จะเท่า	กิเลสหลุด
ขันธ์วิมุติ	ทำลายทุกข์	ได้ทุกสิ่ง
ถ้ายึดมั่น	ปฏิบัติ	ให้จริงจริง
มีคุณยิ่ง	แก่ชีวิต	มนุษย์เอย

"คุณแม่สิริ กรินชัย"

ขอขอบพระคุณ

เจ้าภาพขอขอบพระคุณ, ขอบคุณ ที่ท่านได้กรุณาให้เกียรติมาร่วมงาน, นับแต่พิธีรดน้ำศพ บำเพ็ญกุศลสวดพระอภิธรรม และกรุณามาเป็นเกียรติในพิธีพระราชทานเพลิงศพเป็นกรณีพิเศษ อันเป็นโอกาสสุดท้ายแด่คุณแม่ประยงค์ เวชพันธุ์ ในครั้งนี้ ซึ่งนับว่าเป็นเกียรติอย่างสูงแก่ผู้วายชนม์ และในโอกาสนี้ เจ้าภาพขอนมัสการขอบพระคุณพระครูนันทปัญญาภรณ์ วัดบูรพาราม อำเภอเมือง จังหวัดสุรินทร์ และขอขอบพระคุณ ธัมมา - นุสารี (นายแพทย์ชินโอรถ หัศบำเรอ), กับนายแพทย์อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม ที่กรุณาอนุญาตให้จัดพิมพ์เรื่อง **"หลวงปู่ฝากไว้"** **"หลักสมาธิภาวนาแบบชาวพุทธ"** และ **วิ่ง...สู่วิถีชีวิตใหม่"** ตามลำดับ เพื่อแจกเป็นที่ระลึกแก่ผู้มาร่วมเป็นเกียรติในพิธีพระราชทานเพลิงศพ เป็นกรณีพิเศษในวันนี้

นอกจากนี้ ขอขอบพระคุณนายแพทย์และพยาบาลทุกท่านที่ได้กรุณารักษาพยาบาล คุณแม่ด้วยความเอาใจใส่อย่างดีมาโดยตลอด

ในการนี้ หากมีสิ่งใดขาดตกบกพร่องไม่เรียบร้อยด้วยประการใด เจ้าภาพกราบขออภัยไว้ในโอกาสนี้ด้วย.

พล.อ.ท. วิเชียร เวชพันธุ์
อำไพ เวชพันธุ์

พิมพ์ที่
บริษัท บพิธการพิมพ์ จำกัด
70 ถนนราชบพิธ กรุงเทพฯ 10200
โทร. 222-5555, 221-9781
นายยอดยิ่ง โสภณ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา พ.ศ. 2530